Louis Frédéric

DICȚIONAR DE ARTE MARȚIALE

Prefață de Michel Random

Traducere și adaptare de
G. Pienescu
și
N. Spincescu

Editura Enciclopedică
București — 1993

Consultant de specialitate: Dan Macoveanu

Desenele au fost reproduse după
ediția originală de Gheorghe Ungureanu

Louis Frédéric, *Dictionnaire des arts martiaux*
© Éditions du Félin, Paris, 1988

Toate drepturile asupra acestei versiuni sînt rezervate
EDITURII ENCICLOPEDICE

ISBN 973-45-0032-5

In memoriam
Yves Klein,
devenit absență
pură,
ultima sa năzuință,
la 6 iunie 1962

AUTORUL

Prefață

Artele marțiale sînt un univers în sine, pasionant, pe care omul nu l-ar putea descoperi în toată complexitatea lui nici dacă i-ar fi dat să trăiască mai multe vieți în șir. O lume evidentă și totodată tainică, ascunsă vederii. Plină, la fiecare din treptele și nivelurile ei, de înțelesuri surprinzătoare, ce ne duc cu gîndul departe, dincolo de meșteșugul războiului și chiar de cel al bătăliei, angajîndu-ne parcă într-o aventură în care omul ar urmări să descopere esența originară a energiei.

Din acest unghi de vedere, artele marțiale, oricare ar fi ele, nu sînt decît o ușă deschisă spre limite ce urmează a fi depășite. În acest domeniu, măsura supraomului nu o dă aprigul luptător cumplit, ci acela care ajunge să descopere, prin sentimentul armoniei și al plenitudinii interioare, propria-i împlinire fizică și spirituală, împlinire ce-l ajută să priceapă prin practică înțelesurile pe care cuvintele nu le pot desluși.

În acest sens, artele marțiale sînt o deschidere spre „Calea" în sine. Căci nu există nici-o cale care să nu fie marțială, adică o luptă bărbătească a sinelui cu sine însuși, în sensul cel mai înalt al cuvîntului.

Dar cum să-ți găsești propria-ți cale printre atîtea obiceiuri, tradiții și culturi? Și cum să te informezi asupra lor? Căci drumul, pentru neinițiați, e ferecat cu un vocabular tehnic pe care trebuie să-l cunoști. Or, tocmai acesta este, de obicei, țelul unui dicționar, de a fi, în orice clipă, prietenul gata să-ți ofere un răspuns precis și clar. Nu e puțin lucru într-o lume în care cuvintele sînt adeseori greșit întrebuințate, în care pînă și posibilitatea de a te informa este dificilă, fiind rezervată numai unui mic număr de specialiști.

Autorul acestei lucrări, Louis Frédéric, a practicat el însuși, timp de mulți ani, disciplina *judo*. În calitate de specialist în civilizațiile Asiei, era deci omul indicat să întreprindă acest travaliu ingrat, care a cerut, atît din partea lui, ca autor, cît și din partea editorului, un efort și o investiție considerabile.

Iată că acum, pentru prima dată în lume, există un adevărat dicționar de arte marțiale. Apariția lui înscrie, atît prin calitatea textului cît și prin calitatea ilustrației — clară și deosebit de bogată —, o dată memorabilă în istoria cărții. Realizarea acestei lucrări se datorește îmbinării unei duble colaborări între Louis Frédéric și mine.

Un dicționar este, prin definiție, o lucrare mereu perfectibilă, de-a lungul timpului și de la o ediție la alta. Aceasta este năzuința noastră comună, și poate fi și a cititorilor noștri care vor binevoi să ne ajute ca prin sugestiile lor să-i ameliorăm mereu calitățile.

În forma lui actuală, acest dicționar poate fi parcurs ca o carte. Cititorii vor găsi în el toți termenii tehnici și îndeosebi regulile de întrecere privind disciplinele cele mai cunoscute: *judo, aikido, karate,* precum și tehnicile

folosite în sud-estul asiatic, în India şi în China. Japoniei îi revine, bineînţeles, partea leului. Vechile şcoli ale *samurailor,* sau *ryu,* care se află la originea tuturor artelor marţiale moderne, fac pentru prima dată obiectul unui studiu serios. E o performanţă, dată fiind dificultatea specifică de informare despre majoritatea acestor şcoli.

Se zice că, dînd nume lucrurilor, ai şi obţinut o anumită putere asupra lor. Menirea unui dicţionar nu este numai aceea de a da un înţeles practic cuvintelor pe care le folosim, ci şi aceea de a dezvălui conceptele şi conţinutul care le leagă unele de altele. În acest sens, un dicţionar nu este o carte ca toate celelalte cărţi, ci un ghid ce ne permite să ne organizăm mai bine modul de a gîndi despre ceea ce putem să învăţăm.

E clar, însă, că această putere de înţelegere este limitată. De aceea, viaţa marilor maeştri întemeietori ai disciplinelor *aikido, karate, judo* etc. face obiectul unor ample articole. Ilustrat cu numeroase fotografii, dicţionarul de faţă vizualizează diversele discipline şi tradiţii. Pe lîngă fotografii, 200 de desene servesc la explicarea mişcărilor în sine.

Artele marţiale, fie că aparţin Japoniei, Asiei de Sud-Est ori Indiei, sînt, fără excepţie, expresia unei îndelungate tradiţii. Această tradiţie include un proces de cunoaştere foarte vechi, ce urcă în timp, probabil, pînă la originile umanităţii, cînd, faţă-n faţă cu natura, oamenii se simţeau integraţi în sentimente ce ar putea fi înţelese prin cuvinte ca armonie, simţ cosmic, relaţii cu mişcarea (ori dansul) sau altele...

În zilele noastre, artele marţiale au devenit sinonime cu violenţa, cu lupta, cu întrecerea, iar stadioanele, după cum se ştie, cîmpuri de bătălie. Şi totuşi, energia din om şi din univers rămîne ceea ce este. O energie care nu e nici fizică, nici spirituală, ci o integrare a tuturor energiilor fizice, psihice şi spirituale ale omului, asociate cu elementele cosmice. În acest vast cadru, noi sîntem întotdeauna războinici, căci a trăi şi a muri este, pentru fiecare din noi, o epopee interioară.

Extraordinara complexitate a disciplinelor de luptă sau de război reiese din această ambiguitate între o dimensiune esenţialmente spirituală şi o evidenţă sau o realitate agresivă. Noi am pierdut, probabil, spiritul războinic al conduitei cavalereşti, dar ne-a rămas, totuşi, din diversele tradiţii marţiale, a căror bogăţie ni se pare inepuizabilă, un imens depozit de învăţăminte foarte diferite şi foarte clare.

De la un anumit nivel în sus, toate tradiţiile includ o anumită taină, şi este greu să apreciezi calităţile inerente acestor discipline, fără a fi tu însuţi cel puţin un practicant experimentat.

Vechile discipline de război se numeau *bugei.* Departe de a fi numai nişte şcoli în care se-nvăţa cum să te aperi şi cum să ucizi, aceste şcoli includeau, de asemenea, atît *jutsu* („tehnici"), cît şi *do* („căi", „conduite"). Abia după revoluţia Meiji (1868), *samuraii,* rămînînd fără ocupaţie, s-au gîndit să organizeze demonstraţii publice ale meşteşugului lor şi ale procedeelor tehnice folosite de ei, dar păstrate, pînă atunci, în cel mai strict secret. Marele succes al acestor demonstraţii în rîndurile publicului japonez i-a îndemnat pe numeroşi maeştri să modifice tehnicile războinice, dîndu-le forme mai puţin violente şi o motivaţie spirituală. Astfel, în 1882, maestrul Kano Jigoro a deschis prima sa şcoală de *judo* şi a elaborat, cu timpul, propria sa metodă, căreia i-a dat numele de „Kodokan-judo" (*kodokan* — „şcoala pentru studierea căii", şi *judo* — „calea supleţei"). Noua metodă consta în adaptarea tehnicii *ju-jutsu* — tehnică prin care se urmărea zdrobirea rapidă a adversarului prin violente răsuciri ale membrelor şi

aruncarea lui cu brutalitate la pămînt. Spre deosebire de *ju-jutsu, judo* punea accentul pe dominarea fizică şi mentală a adversarului. Regulile disciplinei *judo* le permit luptătorilor să-l trîntească pe adversar, să-l înăbuşe, să-l ţină imobilizat la pămînt, să-i răsucească braţele sau picioarele, cu condiţia să nu se rănească unul pe celălalt şi să respecte regulile curtoaziei cavalereşti.

În 1927, Ueshiba Morihei, maestru de *ju-jutsu* la şcoala Daito, a întemeiat prima şcoală de *aikido.* Renumele lui a fost atît de mare, încît printre elevii lui au figurat numeroşi maeştri de *judo* şi de *kendo.* În 1922, un expert din Okinawa al luptei cu mîinile goale; maestrul Funakoshi Gichin, a făcut prima demonstraţie publică de *karate.* Doi ani mai tîrziu, Universitatea din Keio a creat primul *dojo* de *karate* din Japonia. Această formă de luptă este o sinteză a tuturor artelor marţiale înrudite cu *karate: Okinawa-te, kempo, t'ai-chi (taiji)* etc. Ea a urmat disciplinei *karate-jutsu,* care, pronunţată după ideogramele chineze, însemna „arta mîinilor". *Kara* însemnînd „China", a fost înlocuit printr-o ideogramă ce se pronunţa la fel, dar însemna „gol". Aşa s-a născut disciplina *karate* contemporană sau „arta mîinilor goale".

Aceste trei exemple ilustrează tranziţia tehnicilor de luptă *(bugei)* la *budo* (din *bu* — „războinic", şi *do* — „calea", însemnînd deci „calea războinicului"). Dar *bu* înseamnă şi „reconciliere" şi „armonie". Astfel „artele marţiale" sau *budo* înseamnă, de asemenea, „calea armoniei".

Vechile şcoli ale *samurailor,* refugiate, de cele mai multe ori, departe la ţară, au pierdut repede din importanţa lor, dar cîteva din ele au supravieţuit pînă în zilele noastre.

În 1843, *shogunul* dispunînd să se facă, pentru prima oară, recensămîntul marilor şcoli din Japonia, numărul lor a fost evaluat la 159 (din care 61 de sabie, 29 de luptă cu mîinile goale, 14 de tir cu arcul, 9 de echitaţie şi 5 ocupîndu-se cu diverse alte discipline).

În realitate, însă, existau în Japonia numeroase şcoli clandestine sau mici şcoli situate la mari depărtări de centrele populate, şi mai existau şi peste o mie de războinici rătăcitori, numiţi *bushi,* care dădeau, ocazional, lecţii de arte marţiale. Aceşti războinici erau adesea maeştri călîţi în luptă, dar fără discipoli, cărora li se-ntîmpla uneori să se-nfrunte cu maeştri ai unor mari şcoli renumite şi să-i învingă. Superioritatea acestor războinici, superioritate pe care Miyamoto Musashi o reprezintă perfect, era consecinţa antrenamentului lor continuu şi a activităţii lor practice, de războinici mereu confruntaţi cu împrejurările necruţătoare ale realităţii, pe cînd maeştrii şcolilor *(ryu)* aveau adeseori tendinţa de-a lîncezi în teoria luptelor.

Nu este, însă, mai puţin adevărat că din preceptele secrete ale şcolilor *(ryu)* nu au ajuns pînă la noi decît cîteva picături. Aceste şcoli au reprezentat întotdeauna simbolul unei tradiţii războinice şi ezoterice închisă-n sine, care supravieţuieşte sau care dispare atunci cînd anumiţi descendenţi, simţindu-şi moartea apropiată, îşi distrug cărţile şi textele ce le-au fost transmise de un şir întreg de maeştri. Ei consideră, pe drept sau pe nedrept, că, după ei, nu mai e nimeni demn de a continua tradiţia.

Aceste vechi şcoli de arte marţiale nu au făcut niciodată obiectul unui studiu serios. Secretul cu care se înconjurau şi care dăinuie încă şi în zilele noastre, nu permite decît o apropiere extrem de relativă de ele. Totuşi, şcolile *(ryu),* mai cu seamă cele risipite în mediul rural, au jucat un rol considerabil în istoria Japoniei. Adeseori viaţa unui sat gravita în jurul unei *ryu* şi a maeştrilor ei. Sărbătorile, turnirurile şi celelalte evenimente făceau ca ţăranii să participe la viaţa şcolii, aspectul ezoteric al învăţăturii neexcluzînd o largă manifestare populară.

Studierea acestor *ryu,* a tradiţiilor ce le sînt proprii, a textelor şi preceptelor lăsate de maeştri ar constitui o preţioasă sursă de cunoaştere şi ar permite perceperea unei Japonii fascinante şi necunoscute.

Cînd un samurai primeşte o lecţie din partea divinităţilor (kami)

Crearea celei mai vechi şcoli din Japonia, *Katori shinto ryu,* seamănă oarecum a poveste. Ea se datoreşte lui Iizasa Choisai (1387-1488), un *samurai* destoinic şi practicant al religiei *shinto.*

Într-o zi, pe cînd se găsea în sanctuarul din Kashima şi Katori, dedicat lui Futsu Nushi, *kami* al războiului, Choisai îşi zise că n-ar fi rău să spele picioarele calului său în fîntîna templului. Zis şi făcut. Dar calul căzu mort pe loc. Atunci Iizasa înţelese că a comis un sacrilegiu, apa din fîntîna sanctuarului fiind rezervată numai purificării credincioşilor. În semn de penitenţă, el se închise în templu timp de o mie de zile, consacrîndu-se meditaţiei şi artei de a lupta cu sabia. A avut astfel timp destul să pună la punct noi reguli de luptă, pe care se va întemeia şcoala *Tenshin shoden Katori shinto-ryu,* zisă „şcoala din Katori", pe care el a creat-o, la terminarea penitenţei.

De-atunci, tradiţia a continuat neîntrerupt din tată-n fiu. Astăzi, moştenitorul dinastiei, pe numele lui Yasusada, încă prea tînăr şi lipsit de experienţă, este format de maestrul Otake, care conduce actualmente şcoala. Adepţii lui sînt în jur de o mie, răspîndiţi în toată Japonia, iar iniţiaţii, mai puţini de treizeci.

Transmiterea secretelor se face, într-adevăr, după norme extrem de riguroase. Iniţiatul trebuie să semneze cu sîngele lui (o uşoară înţepătură în deget) angajamentul că nu va dezvălui nimic din ceea ce a învăţat. „Şi acesta este, de asemenea, un secret", spunea, surîzînd, maestrul Otake.

Instruirea durează mai mulţi ani. În primii trei, elevul trebuie să înveţe exerciţiile; la sfîrşitul acestei perioade, i se înmînează prima diplomă. Apoi, trei sau patru ani mai tîrziu, un al doilea pergament şi, în fine, cei ce vor reuşi să ajungă pînă la un anumit rang, vor căpăta dreptul la instruirea iniţiatică, din care fac parte cele nouă semne necesare concentrării.

Meditaţia se face în poziţia *za-zen.* Cît priveşte instruirea spirituală, ea e rezumată într-o singură frază: „Dacă începi să te baţi, trebuie să cîştigi — zice maestrul Otake —, dar scopul nu este de a te bate. Arta războiului este arta păcii, iar arta păcii e cea mai grea artă: trebuie să cîştigi fără să te baţi."

De la supremaţia sabiei la supremaţia economică

„Pentru noi — spunea un industriaş japonez — *budo,* teatrul *No,* spectacolele *Kabuki* sînt hrană sufletească; fondul sufletului nostru este foarte vechi. De aceea noi putem fi moderni sau ultramoderni, fără a ne pierde rădăcinile. În Japonia, nimic nu e simţit sau gîndit în sine: gustul delicat al *sake*-ului (alcool de orez), savoarea peştilor cruzi *(sushi),* respectul faţă de tradiţii şi venerarea împăratului, toate acestea fac un tot. Deosebirea dintre noi şi Occident constă în aceea că nouă ne rămîne un centru, sau ceea ce numiţi voi suflet. Tot un centru este şi sîmburele. Fără el, fructul se veştejeşte şi moare."

De fapt, puntea dintre vechea şi noua Japonie continuă să existe. Şi asta datorită îndeosebi artelor marţiale şi vechilor tehnici de luptă adoptate sub o nouă formă.

Toate marile societăţi industriale din Japonia au săli de antrenament în artele marţiale *(dojo),* în care mii de japonezi vin să practice disciplina *kendo.* Sabia este înlocuită, în aceste săli de antrenament, cu trei lamele de bambus legate împreună. O cască şi o armură protejează capul şi corpul. Graţia şi eficacitatea, spontaneitatea şi rigoarea, rapiditatea şi inflexibilitatea sînt trăsături comune ale artelor marţiale. Ele sînt, de fapt, trăsăturile comune ale sufletului japonez. Sînt arta de a împinge pînă la limitele ei extreme existenţa. Căci ceea ce există cu adevărat este dincolo de viaţă şi de moarte. Pentru că numai trăind integral, clipă de clipă, în ceea ce face, omul se poate înţelege pe sine. Probabil că prin aceste principii poate fi desluşit secretul eficacităţii japoneze, chiar şi atunci cînd e vorba de domeniul economicului. În general, nu se ştie că atunci cînd, în 1868, împăratul Mutsu Hito a suprimat categoria socială a samurailor şi a împins Japonia feudală în era tehnologică, a atribuit, de fapt, marilor familii de comercianţi privilegiile cuceririlor economice. Mitsubishi s-a străduit să aplice spiritul *samurai* la efortul industrial. Numele său este azi nu numai numele celui mai mare trust din Japonia, ci şi numele unuia din cele mai puternice imperii economice din lume.

Pentru vechii *samurai,* ca şi pentru maeştrii actuali ai artelor marţiale, scopul final nu este eficacitatea. A vedea înseamnă a privi în perspectivă. Înseamnă a depăşi eficacitatea imediată în folosul unei eficacităţi viitoare, mai durabile. Noi, europenii, vorbim în termenii competiţiei, pe cînd japonezii vorbesc în termenii tacticii. *Samuraii* încarnează secretele vechii Japonii. Dar principiile lor le luminează pe cele ale Japoniei din zilele noastre.

De fapt, „spiritul *samurai*" a impregnat în asemenea măsură sensibilitatea poporului japonez, încît acest spirit este subiacent în orice domeniu de activitate. Regula „pur şi dur" a fost erodată, desigur, de civilizaţia occidentală modernă. Dar ar însemna să ne facem o mare iluzie dacă ne-am imagina că tradiţionala Japonie a murit sub avalanşa tehnologiilor occidentale. Competiţia economică este, şi ea, o strategie, şi japonezii sînt întotdeauna o naţiune strîns unită şi solidară, de-ndată ce este în joc cîştigarea unei lupte, oricare ar fi ea. S-a văzut, în timpul crizei petrolului, că mii de muncitori au acceptat, aplaudînd, o scădere a salariului lor. Interesul cauzei comune primează.

Mult timp *samuraii* au beneficiat de un rol social fără pereche, care mergea pînă la a le da drept de viaţă şi de moarte asupra aproapelui. „Era dreptul de a omorî şi de a-l abandona" pe cel ucis *(kirisute gomen),* dacă cineva (ţăran ori negustor) dădea dovadă de lipsă de respect faţă de ei. *Samuraii* erau temeinic convinşi că oamenii de jos puteau să-şi uite foarte uşor obligaţiile, datorită îngăduinţei, interesului personal, goanei îndîrjite după cîştig sau atracţiei plăcerilor, de unde obligaţia de-a-i ţine mereu sub supraveghere. *Samuraiul* era retribuit în orez şi îşi făcea o datorie morală din a nu pune niciodată mîna pe bani, pe care-i considera impuri. Această trăsătură caracteristică s-a păstrat în comportamentul maeştrilor vechilor *ryu* (sau şcoli de arte marţiale), care îşi cîştigă existenţa făcînd o a doua meserie, întrucît nu iau niciodată bani pentru lecţiile pe care le dau.

Bogăţia spirituală a religiei *shinto* oferă deci o explicaţie fundamentală pentru înţelegerea „spiritului *samurai*". În definitiv, *samuraii* erau războinici ai divinităţilor. Dincolo de aparenţele ei, orice luptă este o luptă sacră. Astfel încît, oricare ar fi variaţiunile, culmile şi abisurile din istoria Japoniei, nici armada mongolilor, distrusă de două ori de cîte un taifun neaşteptat, izbucnit din senin (numit „vînt divin": *kamikaze),* nici occidentalii nu au putut invada niciodată Japonia. În ciuda şi împotriva tuturor adversităţilor şi în pofida celor două bombe atomice, pămîntul zeilor a rămas nepîngărit.

Astfel, *samuraii* de ieri ne dau cheia Japoniei de azi. Cu condiţia de a desluşi, dincolo de strălucite fapte de vitejie şi dincolo de legende, adevăratul suflet, uimitor şi extraordinar, al unui întreg popor.

Secretul lui ki sau despre energie

Există un cuvînt ce pare să concentreze, numai el, rezumîndu-l, secretul profund al tuturor artelor marţiale: cuvîntul *ki* care înseamnă „energie". Acest cuvînt exprimă o idee cu care spiritele noastre occidentale par a fi puţin obişnuite: întregul univers este expresia unei singure şi unice forţe sau energii. Această energie este aceeaşi în noi înşine, fiecare făptură fiind consecinţa sau vibraţia acestei energii. Noi, însă, avem o fiinţă compusă din mai multe părţi, numite fizică, psihică şi spirituală. Dacă fiinţa aceasta ar fi fost un singur tot, şi dacă aceste trei părţi s-ar fi unit într-o unică armonie, atunci fiinţa umană nu ar mai fi fost compusă din părţi separate între ele, ci ar fi dispus ea însăşi de forţa cosmică, ar fi fost ea însăşi această forţă sau acest *ki,* şi nimic nu i-ar fi putut rezista.

Ueshiba Morihei este, desigur, unul din cei ce au realizat cel mai bine această îmbinare a energiilor sau *ki.* Cu toate că el a demonstrat mereu acest lucru şi că, în calitatea lui de creator al disciplinei *aikido,* a oferit zilnic strălucite dovezi ale acestei armonizări, mulţi refuzau să creadă că, pusă într-o situaţie fără ieşire, forţa subtilă s-ar dovedi superioară forţei brute. Este ceea ce i-a şi spus într-o zi un puternic *karateka.*

— Orice-aţi spune — îi zise puternicul luptător de *karate* — nu veţi reuşi niciodată să mă convingeţi. Dacă eu, cu cele optzeci de kilograme ale mele, vă dau un pumn, veţi fi proiectat la şase metri distanţă.

— Nimic nu e adevărat din ceea ce zici că o să mi se-ntîmple — i-a răspuns Ueshiba Morihei, care cîntărea cam cincizeci şi şapte de kilograme.

Karateka a insistat mult ca întîlnirea să aibă loc şi să fie publică. În ziua convenită şi după ceremonialul obişnuit, maestrul Ueshiba se expuse, cu torsul dezgolit, în faţa adversarului său. Acesta îşi luă elanul cuvenit şi-i trase o puternică lovitură de pumn în piept. Dar, nimic — ca şi cum ar fi tras un pumn în aer. Fără a se clătina măcar, maestrul surîse.

— Încă o dată, te rog, îi zise el tînărului descumpănit.

Tînărul îşi luă un nou avînt şi-l lovi din toate puterile. Nici de data asta maestrul nu se mişcă din loc, la fel ca prima oară, dar *karateka* scoase un urlet de durere. Pumnul lui era zdrobit. Lecţia a fost înţeleasă. La prima lovitură, într-adevăr, maestrul se mulţumise să absoarbă şocul, să nu opună rezistenţă. La cea de-a doua lovitură, dimpotrivă, el respinsese însăşi energia adversarului său, care primise înapoi propria sa forţă înzecită.

Întîmplări de felul acesteia sînt foarte multe în viaţa maestrului Ueshiba. Niciodată nu a putut fi prins în greşeală sau luat pe nepregătite. Oricît de mare a fost abilitatea şi rapiditatea adversarului, acesta a fost întotdeauna trîntit la pămînt, indiferent de unghiul din care ataca, chiar şi atunci cînd maestrul părea somnolent. Se povesteşte că în timpul războiului din Mongolia, maestrul a văzut, la un moment dat, un inamic chinez ochindu-l cu pistolul. Bărbatul respectiv se găsea la o distanţă de cinci-şase metri de maestrul Ueshiba. Brusc şi fără să priceapă cum, chinezul s-a trezit dezarmat.

— Cum aţi făcut? a fost întrebat maestrul Ueshiba.

— Între secunda în care adversarul îşi pune în gînd să te omoare şi secunda în care apasă pe trăgaci — a răspuns Ueshiba Morihei — trece un timp foarte lung.

Acest timp „foarte lung", care, fără nici-o îndoială, a durat o fracțiune de secundă, i-a fost suficient maestrului ca să-și înfrîngă inamicul. Ceea ce înseamnă că dezvoltarea armonioasă a energiilor fizice, psihice și spirituale în direcția realizării energiei supreme *(ki)* are drept consecință capacitatea de-a înțelege într-alt fel noțiunea de timp. În general, un practicant al artelor marțiale înțuiește destul de repede fenomenul. Pentru el timpul nu mai are aceeași durată ca pentru ceilalți oameni. E ca și cum ar vedea gesturile adversarului în ralanti.

Isprăvile extraordinare ale maestrului Ueshiba ar umple, povestite, volume. Nu numai că mulți contemporani de-ai noștri le-au fost martori, dar unele au fost și filmate, ori fotografiate. Astfel, într-o zi cînd maestrul era bolnav, unul din discipoli a vrut să-l ridice ca să-l pună în pat. Nereușind, l-a chemat în ajutor pe un al doilea, apoi pe un al treilea, apoi pe un al patrulea. S-au străduit să-l ridice, dar în zadar. Parcă era bătut în cuie. În sfîrșit, li s-a părut că-și vine-n fire, ca și cum s-ar fi trezit din somn.

— Iertați-mă — le zise el — înnodasem în mine cerul cu pămîntul.

Zicînd acestea, păru că se destinde, și îndată-l ridicară: era ușor ca un fulg.

Asemenea întîmplări sînt obișnuite printre maeștrii artelor marțiale.

„Îmi dau seama dacă un om are sau nu are *ki*, după nimic altceva decît după felul lui de a păși", zicea odată un alt maestru.

Cea mai veche dintre artele marțiale este, fără îndoială, *sumo*. Această artă este, probabil, baza disciplinei *judo* și a vechiului *ju-jutsu*. Altădată, ca și azi, luptele se dădeau între uriași. Mulți dintre *sumotori* depășesc greutatea de două sute de kilograme, iar înălțimea lor este adesea peste doi metri. Antrenamentul *samurailor*, lupta corp la corp, se inspira de asemenea din *sumo*.

Atacul în *sumo* este brusc. Trebuie să-ți arunci adversarul în afara unui cerc trasat la sol. Dar adeseori secunda atacului, în care urmează să se înfrunte două mase colosale, este îndelung pregătită. În timpul marilor campionate, startul este amînat adesea de mai mult de zece ori. *Sumo* nu admite decît protagoniști cu totul excepționali. În Japonia nu există mai mult de cincizeci de mari *sumotori*. Dar campionatele provoacă o stare de încordare inimaginabilă, cum ar fi, fără îndoială, în Occident, cea produsă de desfășurarea unui campionat de fotbal pentru cupa europeană ori pentru cupa mondială.

Discipline ce dezvoltă, în aceeași măsură, fizicul și spiritul, artele marțiale sînt utile în luptă, dar mai cu seamă pentru formarea unui om întreg, posesor al unei perfecte stăpîniri de sine. Mulți maeștri cunosc și acupunctura, și punctele de vindecare. Artele marțiale sînt asociate uneori sectei buddhiste zen. Dar, în fond, ceea ce determină comportamentul ritual și simbolic al tuturor artelor marțiale este spiritul *shinto*, adică arta de a omagia forțele naturii. Spiritul, corpul și realitatea în ansamblul ei sînt, sub aspectele lor contradictorii, o expresie a armoniei cosmice. Acesta este motivul pentru care artele marțiale sînt atît o artă a luptei, cît și o școală de înțelepciune.

MICHEL RANDOM

Prezentare

S-a convenit să se dea numele de „arte marţiale" tuturor activităţilor fizice şi mentale al căror scop era odinioară antrenamentul, cu sau fără arme, în disciplinele şi tehnicile războiului. Războiul devenind ştiinţific, luptele corp la corp nu mai au loc decît foarte rar. Dar cîteva ţări au păstrat tradiţia acestor antrenamente de război, schimbîndu-le, însă, ţelul primar şi făcînd din ele sporturi menite să-i ofere fiecăruia posibilitatea de a-şi da seama de propriile-i disponibilităţi corporale, de a căli sufletele celor care le practică şi de a promova o anumită filosofie. Exemplul acestor „arte ale păcii" ne vine din Japonia, care, printre primele ţări din Asia, a avut ideea de a transforma în exerciţii fizice şi spirituale antrenamentele care odinioară erau făcute pentru trebuinţele războiului. Arta luptei nu mai este o tehnică de ucidere, ci un sistem de ameliorare a capacităţilor fizice şi spirituale ale omului. În China, aceste arte de război s-au transformat mai demult în tehnici de autoapărare. Ele au fost folosite pentru a căli corpul, pentru a-l feri de boli şi, în acelaşi timp, pentru a-i da un fel de normă „morală". Medicina s-a amestecat şi ea în aceste arte, şi cunoaşterea ei a devenit indispensabilă pentru anumite exerciţii, după cum odinioară era strîns legată de război, slujind la vindecarea rănilor. Artele marţiale au existat întotdeauna, în toate ţările, oamenii neîncetînd nicăieri să se-nfrunte unii cu alţii. Ele au fost, însă, în oarecare măsură, uitate în Europa, unde armele de foc au fost preferate armelor albe şi pentru că prin folosirea armelor de foc se evita lupta corp la corp a celor aflaţi în război. În Asia şi mai cu seamă în Japonia, tradiţia luptei directe s-a păstrat mai vie. Iar în vremurile tulburi în care trăim, tehnicile de autoapărare, specifice artelor marţiale orientale, au trezit interesul multora. În consecinţă, în această lucrare am acordat cea mai mare atenţie artelor marţiale japoneze tradiţionale, în primul rînd pentru că ele au cucerit cele dintîi Occidentul; dar nu numai pentru atît, ci şi pentru că sînt cele mai răspîndite şi exprimă, mai bine decît celelalte arte marţiale extrem-orientale, esenţialul tehnicilor de luptă. *Judo, aikido, karate* şi alte discipline vor fi deci descrise mai pe larg în această carte. Totodată ne-am străduit să nu uităm disciplinele corolare, derivate sau nu din artele marţiale japoneze, dar le-am acordat un spaţiu mai mic. Terminologia folosită va fi deci cu precădere cea japoneză, însă, de cîte ori ni s-a părut necesar, am dat şi termenii corespunzători din limbile chineză, coreeană şi vietnameză. Căci tehnicile diferitelor arte marţiale, venite din alte ţări, cu toate că proclamă aceleaşi scopuri fizice şi spirituale, au cucerit, la rîndul lor, interesul publicului. Coreea ne-a dat *tae-kwon-do*, Vietnamul — *vovinam Viet vo dao* şi *qwan-ki-do*, iar China — diverse tipuri de *wushu*. Artele marţiale indiene şi indoneziene încearcă, la rîndul lor, să se impună şi au dobîndit deja unele succese. Pe de altă parte, este din ce în ce mai evident că artele marţiale orientale, odată transplantate în Occident, au fost transformate, ca să nu zicem deformate, şi abătute de la ţelurile lor originare.

În America, unde valorile spirituale par să aibă mai puţină importanţă decît pe vechiul nostru continent euroasiatic, preocuparea pentru eficacitate a dominat şi, în oarecare măsură, a eclipsat sensul moral al luptei. În Asia, a lupta înseamnă, înainte de toate, a te învinge pe tine însuţi. Dar acest lucru fiind mult mai dificil decît a te lupta cu un adversar, s-a urmărit, din ce în ce mai mult, dobîndirea de tehnici eficiente, lăsînd oarecum deoparte consideraţiile estetice şi etice. Ceea ce a dat loc, bineînţeles, la reacţii, şi astfel au apărut, ici şi colo, cîteva tehnici noi (inspirate din cele japoneze şi chineze), care au luat din fondul filosofic al Asiei elementele spirituale ce lipseau din tehnicile de luptă, ca şi din tehnicile specifice războiului, de autoapărare sau de „supravieţuire". În această chestiune, adevărul nu poate fi găsit altminteri decît printr-un fel de echilibru între cele două tendinţe, pe o linie de mijloc. În consecinţă, japonezii au făcut de îndată o distincţie între tehnici şi spiritul acestora.

Vechile discipline de război erau numite *bu-jutsu,* pe cînd disciplinele sportive actuale provin în principal din *budo* sau „căile războinicilor", care tind să dea artelor marţiale o nuanţă filosofică şi în care educaţia sufletului are tot atît de mare importanţă ca şi educaţia fizică. Practicarea acestor *budo* are ca ţel dobîndirea tehnicilor de autoapărare, dezvoltînd totodată facultăţile mentale ale practicantului *(budoka),* în aşa fel încît acesta să se poată „învinge pe el însuşi", printr-un adversar imaginar, care este, de fapt, un alt el însuşi. Artele marţiale au devenit astfel, plecînd de la *bu-jutsu,* un fel de pregătire psihologică şi fizică vizînd în primul rînd ţinerea corpului şi a spiritului în stare de veghe continuă, permiţînu-i astfel lui *budoka* să poată înfrunta, cît mai bine pregătit, situaţiile dificile cu care îi este dat să se-ntîlnească de-a lungul vieţii. Artele marţiale tind să fie, după o expresie a lui J.-L.Jazarin, „o homeopatie a violenţei", canalizînd tendinţele primitive ale omului spre un ideal de pace, de iubire, de dreptate şi echilibru moral. Artele marţiale au devenit astfel, prin diverse discipline, un fel de religie a corpului şi a spiritului, în care corpul şi spiritul nu sînt niciodată considerate separat, ci privite ca două aspecte de nedespărţit ale aceleiaşi realităţi: *do,* „calea".

Aceasta era, în spiritul întemeietorilor, esenţa însăşi a artelor marţiale *(budo).* Din nefericire, aceste arte marţiale, devenite, în Occident (apoi, prin întoarcere în ţara lor de origine), discipline sportive, au pierdut, în general, spiritul călăuzitor al primilor maeştri, care nu admiteau, de regulă, competiţiile ca spectacol. Iar după cel de-al doilea război mondial, asistăm la o decădere progresivă a spiritului *budo.* Întrecerea nu mai este acum un antrenament necesar al corpului şi al spiritului, ci o demonstraţie de forţă şi de tehnică, la îndemîna unui public pe care îl interesează mai mult fapta decît spiritul. Răspunzătoare pentru această situaţie sînt filmele de *kung-fu,* care au contribuit, printre altele, la popularizarea artelor marţiale, mijloacele de informare în masă, avide de senzaţii tari, şi grupurile financiare care scot profituri din exhibiţii. Orgoliul grupurilor, asociaţiilor şi-al altor societăţi umane este de asemenea răspunzător, şi chiar în mai mare măsură, pentru această decădere a artelor marţiale. Individul vrea să obţină distincţii, clubul vrea să cîştige cu orice preţ competiţii, şi dacă nu se vor lua măsuri pentru remedierea acestor stări de lucruri, artele marţiale nu vor mai fi, în curînd, decît nişte simple discipline sportive ai căror practicanţi vor fi interesaţi doar de performanţe fizice. Nu putem decît să deplîngem această situaţie, căci, rupte de învăţătura lor morală şi spirituală, artele marţiale nu vor mai fi decît simple exerciţii fizice, întocmai ca yoga, care, separată de contextul ei religios, „al contopirii cu principiul suprem", nu mai este decît o disciplină gimnastică oarecare, purtînd, ca oricare altă disciplină gimnastică, un nume...

Se ajunge astfel la sporturi violente, inspirate, desigur, de *budo*, dar care nu mai au nimic comun cu artele marţiale, cum sînt „boxul american", luptele „full-contact" sau alte activităţi spectaculoase.

Artele marţiale *(budo)* sînt de origine asiatică, cu toate că şi ţările europene au cunoscut, în evul mediu, tehnici asemănătoare, asociate spiritului cavaleresc, uitate, însă, după ce spiritul cavaleresc şi-a pierdut raţiunea de a fi.

Dintre ele, principalele sînt de origine japoneză, ca *judo, karate-do, aikido, kendo* şi corolarul lui, *iai-do*, cu derivatele lor, foarte numeroase. Principalele *budo* nejaponeze sînt *tae-kwon-do,* venit din Coreea, şi *vovinam Viet vo dao*, o artă marţială vietnameză. Din aceeaşi familie de arte marţiale cu *budo* fac parte şi anumite tehnici chinezeşti, de origine foarte veche, ca *taiji-quan,* sau „boxul umbrelor", cum mai este numit adeseori, cu stiluri foarte diferite, catalogate sub termenul generic de *wushu. Kung-fu* nu e decît un aspect al acestor tehnici chineze.

Toate artele marţiale cunoscute actualmente sînt rezultatul unei lungi evoluţii a tehnicilor şi al unei transmisii fidele a tradiţiilor *(ryu),* care au fost dezvoltate în decursul a numeroase secole. Totuşi, cea mai mare parte din artele marţiale, aşa cum sînt practicate în prezent, nu datează decît de la sfîrşitul secolului anterior şi de la începutul secolului nostru. Şi-n fiecare an sînt create altele, noi, atît în Asia, cît şi în Europa şi în America. Unele nu urmăresc decît violenţa şi eficacitatea imediată, reală; altele, dimpotrivă, îşi propun ca ţel să înlesnească manifestarea spiritului practicanţilor, graţie unei mai bune cunoaşteri a propriilor posibilităţi fizice. Actualmente există tot felul de arte marţiale (sau care îşi zic aşa), încît amatorii nu au altceva de făcut decît să aleagă. Trebuie, totuşi, să li se atragă atenţia că, în practicarea artelor marţiale, nu vor putea ajunge la o treaptă superioară decît cei ce nu vor disocia fizicul de mental şi cei ce se vor fi desprins complet de dorinţa egoistă de „popularitate". Adevăratul campion nu este, cum se crede în general, cel ce i-a învins pe toţi ceilalţi, ci acela care a ştiut să se învingă pe sine însuşi. Ceea ce nu este la îndemîna oricui.

Deţinătorii „centurilor negre" şi experţii actuali în artele marţiale sînt atît de numeroşi (mai mulţi de o sută de mii), încît am socotit că e mai înţelept să nu-i înregistrăm în această lucrare. Dar am avut grijă să-i citărn pe marii maeştri şi experţi decedaţi. În ceea ce priveşte tehnicile chineze, ortografia nu poate fi constantă: pe de o parte pentru că grafiile diferă după dialecte (mandarin sau pinyin, cantonez, hakka, chinezesc din Taiwan etc.) şi, pe de altă parte, pentru că experţii înşişi nu prea ştiu cum să le ortografieze în franceză. Pentru a obţine o ortografie coerentă, ar fi trebuit să cunoaştem toate caracterele chineze corespunzătoare. Or, acestea sînt adeseori imposibil de aflat. Cititorii vor binevoi să ne ierte. Ne mai **rămîne** datoria să-i mulţumim domnului Michel Random, care a apărat atît de bine cauza artelor marţiale în Franţa, de asemenea revistei *Bushido* şi diferitelor federaţii de arte marţiale care au binevoit să ne pună la dispoziţie o parte din documentaţia necesară acestei lucrări.

LOUIS FRÉDÉRIC

Paris, 1988

Pronunţarea cuvintelor

În limba japoneză:

Toate literele se pronunţă, în japoneză, ca în latină, dar limba niponă nu are diftongi, toate literele rostindu-se separat (de ex.: „haraI" se va citi *hara-i*", cu *i* accentuat; „ouchi" ca „o-u-ci", cu *ci* accentuat). Vocala *u*, la finele cuvintelor, este adeseori mută. În sfîrşit, *g* este întotdeauna dur, ca în „gară".

În limba chineză:

Am folosit sistemul pinyin, în care literele au uneori valori diferite de valorile literelor noastre, îndeosebi consoanele: *j* se pronunţă ca *ş*, *q* ca *ci*, *zh* ca *dj*, *z* ca *ţ*, *x* ca ***hs***.

În limba coreeană:

Nu există un sistem de transcriere universal acceptat şi, în consecinţă, am folosit o transcriere aproximativ fonetică.

În limba vietnameză:

Majoritatea literelor se pronunţă cam ca în limba română, dar există două feluri de *d*, unul care este rostit ca litera *d* în limba română, şi altul care seamănă mai mult cu *z*. În dicţionar nu s-a făcut nici un fel de distincţie între cele două litere.

A

ABANDON. V. JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 21; MA-ITTA.

ABDOMEN. V. HARA; TANDEN.

ABE. V. ABE-RYU.

ABE-RYU. Kendo. Cea mai veche şcoală tradiţională de *kendo*, adaptată disciplinei *ken-jutsu** şi datînd din secolul al XVII-lea. Aparţinea familiei *Abe*, *daimyo** (şef de provincie) de descendenţă imperială. Sin. *Abe Tate-ryu*.

ABE ICHIRO. V. JUDO.

ABE TADASHI (1920-1984). Maestru de arme japonez care a introdus arta *aikido* în Europa. A locuit în Franţa, din 1952 pînă în 1960. *Abe Tadashi* a fost unul din cei mai fideli discipoli ai lui *Ueshiba Morihei**.

ABE TATE. V. ABE-RYU; KENDO.

ABE TATE-RYU. V. ABE-RYU; KENDO.

ABISE-TAOSHI. Sumo. Tehnică de presiune din faţă asupra pieptului adversarului, braţele lui *tori** înconjurînd umerii lui *uke**. V. şi KIMARITE.

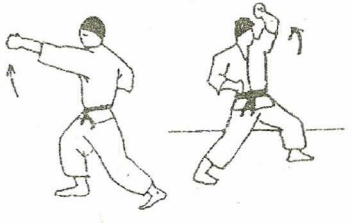
Abise-taoshi

AGE. „A ridica", „de jos în sus".

— AGE-OSHI. V. JU-NO-KATA.

— AGE-TSUKI. Karate. Lovitură de pumn dată în sus, analogă unui upercut.

— AGE-UKE. Karate. Blocaj de apărare, executat cu braţul sau cu gamba, de jos în sus.



Age-tsuki; Age uke

— AGE-UKE GYAKU-TSUKI. Karate. Combinaţie de blocaj *age-uke** urmat de contraatac *gyaku-tsuki**.

AHOP. „Nouă" (în coreeană). V. şi NUMERE.

AI (1). „Iubire, armonie". Concept fundamental al tuturor artelor marţiale. Luat în sensul lui filosofic, semnifică identitatea funciară a tuturor fiinţelor umane şi a naturii, forţa vitală care conduce tot universul, care-i menţine armonia şi care acţionează întotdeauna în cerc, niciodată în linie dreaptă, foarte

apropiat de categoria filosofiei clasice chineze, *dao(1)* (tao).* Conceptul *ai* este indisociabil de conceptul *ki** sau „suflul universal". Într-un sens mai larg, el semnifică simpatia, comprehensiunea mutuală care-i unește pe indivizi între ei și-i face să se înțeleagă, chiar fără cuvinte, prin puterea artei *yomi** sau capacitatea de a „citi gîndul altuia". Această comprehensiune mutuală permite deci fiecăruia să-l accepte pe celălalt așa cum este el, să-l admită. În general, este iubirea tuturor ființelor. V. și **AIKI; KI; KI-AI; WA.**

AI (2) „Unire, reunire". Este poziția față-n față a doi indivizi sau a mai multor indivizi ce se găsesc într-o situație fie de conflict, de opoziție, fie de acord, în armonie. V. și **AI-NUKE.**

— **AI-GAMAE. Aikido.** Poziție normală față de un adversar, cu un picior avansat (la dreapta, *migi*;* la stînga, *hidari*),* identică la ambii luptători înainte de executarea unei mișcări. Este „poziția de întîlnire". Sin. *ai-kamae.* V. și **AITE; GYAKU-GAMAE; POZIȚII.**

— **AI-HAN-MI. Aikido.** Este numită astfel poziția a doi parteneri care, în momentul luptei, se găsesc în aceeași postură, cu piciorul drept (sau stîng) avansat. Dacă cei doi parteneri au atitudini inverse, se spune că sînt în *gyaku-han-mi.* V. și **HAN-MI.**

— **AI-KAMAE.** V. **AI-GAMAE.**

AIKI. „Întîlnirea cu *ki*".* Stare de impasibilitate a spiritului, în care toată forța luptătorului este concentrată în *hara*.* Spiritul său trebuie să fie atunci cu totul debarasat de orice intenție de a face rău și să rămînă în alertă. Aceasta este forma statică a stării *kiai*,* care este forma dinamică, exprimată (silențios sau nu) de *aiki.* De unde, capacitatea de a învinge, moral și spiritual, un adversar fără a folosi arme. Este starea psihologică datorită căreia trebuie să „cîștigi înainte de a lovi". La urma urmelor, *aiki* „este modul cuiva de a se comporta, de a fi, rezultînd dintr-o unire *(ai*)* a tot ceea ce, în individ, constituie puterea vieții *(ki)"* (A. Protin, *„Aikido, un art martial, une autre manière d'être",* p. 269). V. și **AIKIDO; AI-NUKE.**

AIKIDO. *„Ai*":* „unire, armonie"; *„ki*":* „sulu vital, energie"; *„do"(2)*:* „cale". „Calea armoniei (sau unirii) cu energia universală". Artă marțială *(budo*)* dezvoltată, începînd din 1931, de *Ueshiba Morihei** (1881-1969), prin crearea la Tokyo a primului său *dojo*, Kobukai*,* unde își instrua discipolii în tehnicile și filosofia sa. Întemeierea Asociației de *Aikido, „Aikikai so honbu",* datează din 9 februarie 1948. Este vorba deci de o *budo* modernă, adaptată timpului nostru. Ea propune, în afara tehnicilor de apărare individuală, o „artă de a trăi" bazată pe *aiki*. Ueshiba Morihei,* care studase încă din tinerețe, cu multă rîvnă, procedeele tehnice ale artelor *jujutsu** și *keh-jutsu*,* ale mînuirii halebardei *naginata** și cele ale luptei cu bastonul după tradiția *Daito-ryu,* considerînd că aceste procedee tehnice erau într-adevăr prea împestrițate cu filosofie războinică, a conceput o metodă exclusiv „de protejare", care îmbină fermitatea hotărîrii luate, cunoașterea anatomiei și rapiditatea reflexelor în executarea mișcărilor de apărare împotriva unuia sau mai multor atacanți. Contrar metodelor folosite în *ju-jutsu,* el nu a admis,

pentru a evita contactul strîns cu un adversar potenţial, practicile luptei „corp la corp", nepăstrînd din tehnicile vechi *(jutsu*)* decît mişcările rapide, precise şi fermitatea hotărîrii luate *(kime*)*, singurele apte, după opinia lui, să apere *(nage*)* eficace împotriva unui atac (cu mîinile goale sau cu armă), anihilînd puterea adversarului nu prin forţă, ci printr-un joc subtil al mişcărilor de eschivă, al deplasărilor corpului *(tai-sabaki*)* şi al contraprizelor, toate avînd ca scop întoarcerea forţei adversarului *(uke*)* împotriva lui însuşi. El dorea, în egală măsură, să creeze o artă de apărare individuală tipic japoneză (era o epocă în care naţionalismul japonez ajunsese la apogeul său şi refuza influenţele străine), debarasată de „tehnicile chinezeşti" *(kempo 1*)*. De asemenea, s-a inspirat îndeosebi din vechile tehnici de luptă cu sabia, fără ca, totuşi, să recurgă la această armă. *Aikido* a devenit astfel o artă de a lupta cu mîinile goale, chiar şi împotriva unui adversar înarmat. Profund religios, *Ueshiba* a vrut ca tehnicile sale să fie inspirate de un sentiment de înţelegere faţă de toţi oamenii, şi a definit el însuşi arta sa ca fiind „calea iubirii de oameni". El şi-a însuşit o veche maximă japoneză de luptă cu sabia, *„kuatsu-jin-ken"*, care înseamnă, aproximativ: „A-l readuce pe om la viaţă prin sabie", adică „a-l face pe om să înţeleagă esenţialul adevăratei sale naturi, retezînd tot ceea ce este rău în el". Şi ce i se părea lui a fi rău, era tot ceea ce contravenea conceptului *ai:* ura, dorinţa de a face rău, necunoaşterea de sine şi a altora, vanitatea. Sabia nefiind necesară în timp de pace, trebuia să fie înlocuită de „sabia spiritului", după el tot atît de eficace, dar mai puţin distrugătoare.

În arta creată de el, *aikido*, *Ueshiba* a pus deci accentul pe importanţa realizării armoniei între suflul vital *(ki*)* şi corp *(tai*)* cu natura, dar în egală măsură pe armonia ce trebuie să existe între spirit *(shin 2*)* şi morală *(ri*)*, simbolizate prin *do (2)* calea de urmat pentru a ajunge la perfecţiunea de sine.

După *Ueshiba*, numai oamenii care au realizat plenar, în ei, capacitatea de a percepe, intuitiv, armonia tuturor lucrurilor din univers, şi sînt deci marcaţi profund de o iubire pură pentru toate fiinţele, pot să ajungă la un stadiu superior, care îi pune la adăpost de teamă, de laşitate, de lene, de orgoliu şi-i face, în sfîrşit, cu adevărat „liberi". El voia ca *aikido* să devină o şcoală a perfecţionării de sine, o nouă religie, întemeiată pe cunoaşterea corpului şi a spiritului, ritualurile urmînd să fie înlocuite prin mlădierea celui dintîi şi purificarea celui de-al doilea. Căci numai un spirit pe deplin debarasat de contingenţe materiale şi care a dobîndit un perfect echilibru este în stare să anticipeze mişcările unui eventual adversar şi să ajungă la o stare de permanentă intuiţie şi alertă *(sen-no-sen)*.

Toate mişcările artei marţiale *aikido* sînt deci menite a-l învăţa pe practicantul acestei discipline să se elibereze de blocajele sale psihice şi musculare, să-l ajute să respire corect, în acord cu mişcările pe care le face, în aşa fel încît să poată simţi că trăieşte în armonie totală cu tot ceea ce-l înconjoară. Dacă respiră bine, dacă atitudinile lui sînt naturale, fără nici-o crispare, corpul său va fi mai bine irigat de fluxul sanguin, iar el va dobîndi un echilibru fizic perfect, centrat pe punctul de gravitate al întregii sale

fiinţe, *hara** (sau *tanden**, echivalentul lui buddhist). El va putea atunci, fără să folosească propria-i forţă, să anticipeze mişcările de atac ale adversarului, să le blocheze ori să le pareze şi să-l proiecteze pe acesta, cu o mare rapiditate, dincolo de linia unui cerc al cărui centru este propriul său *hara*.

Demonstraţie de *aikido* a maestrului Hikitsuki Michio, deţinător al celui de-al 10-lea dan.

Aikido este deci, „în esenţă, pregătirea unei stări de spirit, după realizarea căreia relaţia dintre sine şi lumea cosmică îi permite mişcării să se exprime nu ca o agresiune, ci, înainte de toate, ca o stare de concordie şi armonie între doi parteneri" (cf. M. Random).

Rezultă deci că mişcările trebuie să fie executate cu supleţe şi să se înscrie într-o continuitate circulară, fără nici-o fisură, ca o forţă în acţiune care nu încetează de a se mişca în acelaşi sens. Contra unui brînci dat de adversar, apărarea va consta deci într-o mişcare de rotire *(tai-sabaki)*, iar împotriva unei smuciri înainte, o „intrare" în contraatac. De asemenea, în procedeele tehnice ale artei *aikido* se face apel, îndeosebi, la două categorii de mişcări, cele zise „de control" *(katame-waza*)* şi cele zise de proiectare a adversarului *(nage-waza* sau nage-no-kata*)*.

În aikido există mai mult de şapte sute de mişcări diferite, aparţinînd acestor două *waza**, toate mai mult sau mai puţin derivate din *kata (1)** (forme) de bază, constînd în desprinderea dintr-o priză de mîini *(te-hodoki*)*, proiectarea adversarului la sol, răsucindu-i mîinile *(rofuse*)*, şi, în fine, imobilizarea lui prin luxarea articulaţiilor *(kansetsu-gaeshi)*. Aceste trei serii de mişcări constituie, în *aikido*, baza tuturor mişcărilor de apărare.

După cîţiva istorici ai artelor marţiale, *aikido* şi-ar avea originea în preceptele *samurailor** din perioada *Kamakura** (1185-1333), ale căror tehnici de bază ar fi fost codificate de *Minamoto no Yoshimitsu** (1045-1127), un celebru războinic din acea epocă. Familia *Takeda**, din clanul *Aizu*, ar fi perfecţionat aceste metode de luptă (numite atunci

aiki-jutsu) şi ar fi stabilit punctele, vitale sau slabe *(kyusho*)* ale corpului omenesc, pe care trebuia să le lovească *(atemi*)* pentru a nimici un adversar. *Aikido*, ca să fie total, trebuie deci completat cu procedeele tehnice ale artei *atemi-waza** sau arta de-a ataca punctele slabe ale corpului adversarului cu pumnul, şi cu *te-gatana** („sabia mîinii") sau *shuto**. Mişcărilor de bază li se adaugă tehnicile de dezechilibrare a adversarului prin procedeele *kansetsu-waza**, întemeiate pe luxarea articulaţiilor de la membrele superioare. Acestor procedee tehnice le-au fost adăugate cele ale imobilizărilor la sol *(osae-waza*)* şi, la nevoie, cele ale strangulărilor *(shime-waza*)*.

Antrenamentul complet de *aikido* cuprinde, uneori, şi arta mînuirii bastonului scurt *(jo 4*)* mijlociu *(tambo)* sau lung *(bo 1*)*.

Principalele „şcoli" de *aikido* sînt: *Aikikai so honbu* (tehnicile lui *Ueshiba* şi ale discipolilor săi), *Yoshinkai* (tehnicile maestrului *Shioda Gozo*), *Yoseikan* al maestrului *Mochizuki*, *Korindo**, *Daito-aikido* sau *Daito-ryu aiki-jutsu** şi *Takeda-ryu(2)*. Centrul *Kodokan** de la Tokyo are, de asemenea, un departament de *aikido*. V. şi **AIKI-KEN; KI NO MICHI; SHINDO ITEN-RYU.**

— **AIKIDOGI.** Costum *(keikogi*)* purtat în sălile de antrenament *(dojo*)* ale disciplinei *aikido** de practicanţii din primele şase grade *(kyu 2*)*. Cei care au gradul „centură neagră" poartă un *hakama** negru şi o haină albă. Profesorii au un *hakama* negru şi o haină neagră. „Maeştrii" au un *hakama alb* şi o haină albă.

— **AIKIDOKA.** Practicant al disciplinei *aikido**.

AIKI-HO. Doctrină dezvoltată, printre alte şcoli, şi de *Yagyu hinkage-ryu**, în care se pune accentul pe nerezistenţa la împingerea şi tragerea de către adversar sau la greutatea acestuia, discipolii ei trebuind să se comporte ca „ramura de salcie care se-ndoaie sub povara zăpezii, făcînd-o să se prăbuşească". Această doctrină a fost adoptată de numeroase alte *ryu** de arte marţiale. V. şi **KITO-RYU; SHINKAGE-RYU; YAGIU-RYU.**

AIKI-IN-YO-HO. Doctrină a „armoniei spiritului bazată pe conceptul *yin* şi *yang*", elaborată de eruditul neoconfucian *Takeda Taka Tadami no Kami Soemon* (1758-1853) din clanul *Aizu* (actualmente prefectura Fukushima, din nordul insulei Honshu), pentru învăţarea artelor marţiale. V. şi **YANG-YIN.**

AIKI-JO. V. **AIKI-KEN.**

AIKI-JUTSU. V. **AIKIDO; DAITO-RYU AIKI-JUTSU.**

AIKIKAI SO HONBU. V. **AIKIDO.**

AIKI-KEN. Aikido. Artă marţială care constă în a lupta cu mîinile goale împotriva unor adversari înarmaţi cu sabie sau cu baston. Sin.: *aiki-jo*.

AIKI-TAISO. Aikido. Exerciţii pentru antrenamentul de unul singur, fără partener. Un fel de gimnastică din care o mare parte este acordată respiraţiei controlate *(kokyu*)* şi concentrării mentale, pentru a armoniza funcţiile corporale şi energiile spirituale. Sin.: *aiki-undo*.

AIKI-UNDO. V. **AIKI-TAISO.**

AIKUCHI. V. **SĂBII.**

AI-NUKE. Situaţie în care doi adversari potenţiali, ajungînd la unirea energiilor vitale *(ki*)* respective, fie înaintea unei confruntări, fie în timpul confruntării, nu pot lupta, şi,

la încheierea luptei, nici unul din ei nu poate fi considerat nici învingător, nici învins. Înseamnă că ambii adversari au ajuns la o comprehensiune mutuală ce depăşeşte materialitatea luptei şi că ei se întîlnesc în spirit, dincolo de luptă, în perfectă armonie. V. şi **AI; AIKI.**

AIO-RYU. Veche tradiţie a artelor marţiale, conform căreia sînt folosite, combinat, procedeele tehnice ale mînuirii lăncii *(yari*)* cu cele ale disciplinei *ju-jutsu*.*

AITE. ***Kendo.*** Poziţia faţă-n faţă a doi luptători care se găsesc în postură identică. Similară cu *aigamae** din *aikido*.*

— **AITE NO TSUKURI.** ***Judo.*** Acţiune de pregătire a unei mişcări de către *uke*.* V. şi **JIBUN NO TSUKURI; TSUKURI.**

AI-UCHI (1). Acţiuni simultane a doi adversari care fac aceleaşi mişcări, în acelaşi timp.

AI-UCHI (2). V. **ARBITRAJE, ARBITRI.**

AIZU. V. **AIKIDO; AIKI-IN-YO-HO; DAITO-RYU; KAGE-RYU; OSHIKI-UCHI.**

— **AIZU IKO.** V. **KAGE-RYU.**

— **AIZU KAGE-RYU.** V. **KAGE-RYU.**

AKA. „Roşu".

AKASHI. V. **YOKOZUNA.**

AKI-NO-UMI. V. **YOKOZUNA.**

AKIRA KUROSHAWA. V. **TAKEDA (1).**

AKIRESUKEN. „Tendonul lui Achile". V. şi **PICIOARE.**

AKIYAMA SHINOBU. V. **YO-SHIN-RYU.**

„AKO-GISHI". *„Povestea vitejilor din Ako",* nume japonez dat epopeii celor „patruzeci şi şapte de *samurai*",* dramatizată sub titlul *„Chushingura" („Comoara vasalilor credincioşi"),* în secolul al XVIII-lea. Este povestirea, considerată exemplară pentru comportamentul *samurailor,* despre patruzeci şi şapte de războinici aflaţi în serviciul lui *Asano,* seniorul din *Ako.* În 1701, *Asano,* fiind insultat de către un alt senior de la curtea *shogunului** din *Edo*, Kira,* şi-a ieşit din fire şi l-a rănit chiar în palatul şogunal. Această abatere de la normele protocolare a fost condamnată de către shogunul *Tokugawa Tsunayoshi,* şi *Asano* a trebuit să-şi facă *seppuku*.* Dar patruzeci şi şapte din devotaţii lui vasali, rămaşi fără stăpîn, s-au hotărît să se răzbune pe *Kira* şi să spele în sînge onoarea seniorului lor. Ei au aşteptat doi ani, timp în care au pregătit în secret acţiunea. În sfîrşit, la 14 decembrie 1702, adunîndu-se, au atacat locuinţa lui *Kira* şi l-au ucis, după care s-au constituit prizonieri. *Shogunul* le-a ordonat să-şi facă *seppuku,* ceea ce au şi făcut, toţi împreună, pe mormîntul lui *Asano,* la 4 februarie 1703. Poporul i-a socotit eroi, şi ei au devenit, curînd după aceea, simbolul loialităţii, curajului şi onoarei. Mormintele lor, din grădina templului Songakuji de la Tokyo, sînt, în fiecare an, acoperite cu flori de către japonezi, care continuă să-i admire şi azi pentru semnificaţia faptei lor. Teatrul, literatura şi cinematograful s-au întrecut în popularizarea acestei mari isprăvi vitejeşti, tipică pentru spiritul *bushido*.*

ALB. V. **SHIRO.**

ALBASTRU. V. **AOI.**

ALERTĂ PERMANENTĂ. V. **BONNO; DE-AI; HONTAI; KIKAI; SUKI-O MITSUKERO.**

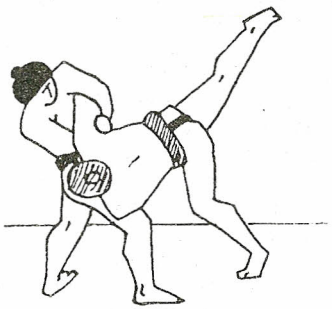
AM. V. **CUONG NHU TUONG THOI; YANG-YIN.**

AMATERASU. V. **SHINTO.**

AM-DUONG. V. **YANG-YIN.**

— **AM-DUONG TAN.** V. **BO PHAP.**

AMI-UCHI. Sumo. Mişcare de ridicare şi concomitent de răsucire prin partea lui interioară a braţului unui adversar, pentru a-l face pe acesta să cadă spre înainte. V. şi **KIMARITE.**



Ami-uchi

ANAZAWA-RYU. Şcoală tradiţională de luptă cu *naginata**, fundată în secolul al XVII-lea, cu scopul de a le ajuta pe femei să-şi apere onoarea familiilor şi a le asigura salvarea în caz de atac asupra locuinţei.

ANDERSON, MIKE. V. **FULL-CONTACT.**

AN LONG. V. **PHUONG DUC.**

— **AN LONG SON.** V. **THU PHAP.**

ANSHA. V. **BUSHIDO.**

ANTACHI-WAZA. Karate. Situaţie de începere a unei mişcări din tehnica la sol, atunci cînd unul din adversari se află în picioare *(tachi 2°)*, iar celălalt în genunchi *(suwari)*. V. şi **SEI-ZA.**

ANTEBRAŢ. V. **KOTE; UDE.**

ANTRENAMENT. V. **KEIKO.**

„ANTRENAMENTUL ÎN KENDO". V. **„KENDO SHUGYO-IN-SHIORI".**

ANZAWA HEIJIRO (1887-1970), Maestru de *kyudo**, discipol al maestrului *Awa Kenzo**. A studiat arta *kyudo* şi a scris o mică lucrare intitulată *„Dai-sha-do"* *(„Marea doctrină a tirului cu arcul, care conţine cugetările maestrului Awa Kenzo")*. A fost primul mare maestru de *kyudo* care s-a deplasat în afara Japoniei pentru a face demonstraţii, îndeosebi la Paris, unde a deschis gustul pentru această artă. În Japonia a exercitat o influenţă considerabilă asupra dezvoltării artei *Kyudo*, la înnoirea căreia a contribuit substanţial. *Anzawa Heijiro* este socotit drept unul din ultimii mari maeştri ai disciplinei *kyudo*.

Maestrul de *kyudo* Anzawa Heijiro în poziţie de *kai*

AOI. „Albastru".

AOKI HIROYUKI. V. **SHINTAI-DO.**

AO-NO-MATSU. V. **YOKOZU-NA.**

APĂ. V. **MIZU.**

AP-CHA-GI. Tae-kwon-do. Lovitură de picior directă, dată din față.

AP-KU-BI. Tae-kwon-do. Poziție fandată spre înainte, cu gamba din față îndoită.

AP-SEU-GI. Tae-kwon-do. Poziție de mers normală.

ARAI SEITATSU. V. **MUSO JIKIDEN-RYU.**

ARAKI (MUJINSAI) MATAEMON MINAMOTO HIDETSUNA. V. **ARAKI-RYU.**

ARAKI-RYU. Școală de arte marțiale întemeiată de *Araki Mujinsai Mataemon Minamoto Hidetsuna* (c.1584-1638), din familia *Matsudaira*, din provincia Echizen (actualmente Fukui-ken), care folosea săbii de lemn curbate, acoperite cu stofă albă, numite *shirobo* sau „bastoane albe". Este una din ultimele școli care au întrebuințat aceste arme pentru antrenament, desfășurat după normele antrenamentului de *kendo** clasic. Înainte de a întemeia propria sa școală, numită la început *Torite-kogusoku (2)*, apoi *Moro-budo Araki-ryu-kempo*, în care el preda diverse alte arte marțiale, inclusiv luptele cu mîinile goale *(jujutsu*)*, *Araki Mujinsai Mataemon Minamoto Hidetsune* studiase tehnicile școlilor *Yagyu Shinkage-ryu* și *Muso jikiden-ryu**. V. și **KUSARI-GAMA.**

ARBITRAJE, ARBITRI. Într-o competiție, orice luptă trebuie să se desfășoare, în mod obligatoriu, în prezența unui arbitru *(gyoji*)* și a judecătorilor *(shinpan*)* sau a arbitrilor asistenți. Numărul arbitrilor și al judecătorilor variază după genul competiției. De asemenea, regulile arbitrajului pot diferi de la disciplină la disciplină. Făcînd un gest menit să semnaleze jucătorilor sau publicului observația sa, arbitrul trebuie s-o enunțe cu voce tare și clară, folosind numai cuvintele consacrate de tradiție. Arbitrii pot, de asemenea, să facă gesturile pre-

Cîteva gesturi de arbitraj

scrise, utilizînd steaguri (sau discuri de semnalizare) de culori diferite. Aceste gesturi sînt indicate, pentru *judo**, în articolul 8 al *Reglementărilor oficiale pentru competiția de judo**. În ceea ce privește disciplina *karate**, anumite gesturi pot să difere de cele folosite pentru arbitrarea competițiilor de *judo*:

ARIGATO – multumesc

— *ippon** — brațul drept ridicat la 60°, într-o parte;

— *waza-ari** — brațul drept coborît la 45°, într-o parte a corpului;

— *tsukete hajime** — brațul întins spre înainte, palmele îndreptate în sus;

— *jikan** — brațul drept ridicat vertical;

— *fukushen-shugo** — ambele brațe ridicate în V.

— *hansoku* — brațul ridicat într-o parte, cu indexul întins, la 60°;

— *ai-uchi** — ambele brațe repliate la piept, pumnii atingîndu-se;

— *chui** — cercuri făcute deasupra capului cu brațele;

— *hikiwake** — brațele încrucișate deasupra capului;

— *mienai** — arbitrul își acoperă fața cu ambele mîini;

— *fujubun** — arbitrul agită dinaintea lui ambele mîini, orizontal.

V. și GYOJI; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIȚIA DE JUDO; KARATE, REGULAMENT AL COMPETIȚIEI DE KARATE-DO; KENDO, REGULAMENT AL COMPETIȚIEI DE KENDO și REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO; SHOBU-SHIMPAN; UCHI-WA.

ARC. V. ARIAKE; INU-OI-MONO; KASAGAKE; KYUBA; KYUBA NO MICHI; KYUDO; REISHA; SĂGEȚI; TOGASAGAKE; YABUȘAME; YAMI; YUMI; YUMITORI-SHIKI.

ARI. V. KENDO, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 6.

ARIAKE. *Kyudo.* Manieră de a ochi, trăgînd cu arcul, în așa fel încît ținta să poată fi văzută în întregime *(monomi)* la stînga arcului, pentru a regla ochirea *(mikomi)* înainte de a da drumul săgeții *(hanare*)*. V. și YAMI.

ARIKAWA SHOZAEMON MUNETSUGU. V. MUSO JIKIDEN-RYU.

ARIMA MOTONOBU. V. SHINTO-RYU.

ARIMA SHINTO-RYU. V. SHINTO-RYU.

ARME. În artele marțiale cu mîinile goale, sînt numite „arme" toate părțile corpului folosite pentru a da lovituri *(atemi*)* în punctele slabe sau vitale *(kyusho*)* ale adversarului, cu scopul de a-l paraliza prin durere, de a-l răni grav sau chiar de a-l ucide. Bineînțeles că în antrenamente aceste lovituri nu sînt niciodată duse pînă la capăt, ci oprite înainte de a izbi corpul adversarului. „Armele" utilizate sînt pumnii, mîinile deschise, degetele, articulațiile pumnilor, antebrațele, coatele, genunchii, picioarele și, în sfîrșit, capul. „Armele" cel mai des folosite pentru a da *atemi* sînt:

Pumnii:

— *seiken**: lovitură directă dată cu articulațiile degetului mijlociu și arătătorului; sin.: *kento**;

— *ura-ken**: ca și *seiken*, dar cu articulațiile primei falange și ale dosului mîinii;

— *tetsui**: în stil „ciocan de fier", cu dosul pumnului (v. și TETSUI-UCHI);

— *ippon-ken-tsuki**: pumn închis, cu degetul mijlociu ușor proeminent, susținut de degetul mare sprijinit pe falanga unghială. Sin.: *nakadate ippon-ken*; nakayubi ippon-ken;*

— *hira-ken*: lovitură dată cu pumnul pe jumătate închis, primele falange fiind în prelungirea dosului mîinii.

Mîinile:

— *seiryu-to**: lovitură „ca de sabie", dată cu muchia mîinii, cu degetele întinse; sin.: *shuto*; tegatana*;*

— *haishu**: lovitură dată cu dosul mîinii;

— *kumade**: în stil „gheară de urs", cu degetele pe jumătate îndoite, pentru atacarea urechilor;

— *toho:* lovitură dată cu „furca" (deschiderea) dintre degetul mare și arătător, pentru atacarea laringelui.

Degetele:

— *haito**: lovitură dată cu partea exterioară a degetului mare și baza arătătorului, mîna fiind întinsă;

— *bara-te**: lovitură cu dosul degetelor;

— *ippon-nukite**: lovitură directă împunsă, cu arătătorul întins;

— *nihon-nukite**: lovitură directă împunsă, cu arătătorul și mijlociul deschise „în furcă";

— *yonhon-nukite**: lovitură directă cu vîrfurile celor patru degete întinse;

— *keito**: lovitură dată cu dosul degetului mare îndoit;

— *washide:* lovitură dată cu cele patru degete unite cu degetul mare în stil „cioc de vultur"; sin.: *keiko (3)**.

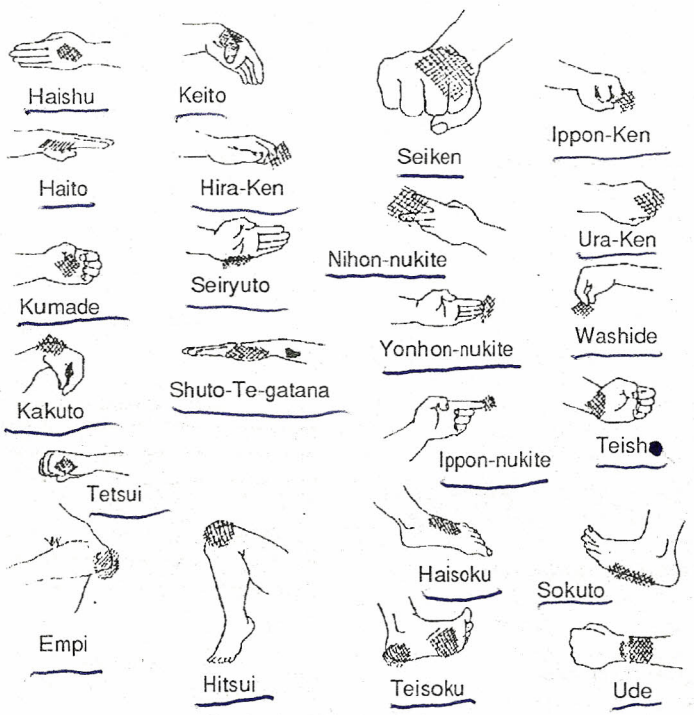
Încheieturile pumnilor:

— *ude (2)*: lovitură dată cu dosul încheieturii pumnului, mîna fiind în prelungirea încheieturii;

— *kakuto**: lovitură dată cu dosul încheieturii pumnului, mîna fiind îndoită;

— *teisho**: lovitură dată cu partea interioară a încheieturii pumnului și cu baza palmei;

— *koken**: lovitură dată cu dosul încheieturii îndoite a pumnului.



Punctele de lovire în *karate*

Antebraţele:
— *kote, wanto*, hira-kote.*
Coatele:
— *empi, hiji*.*
Genunchii:
— *hitsui*, hiza*.*
Picioarele:
— *haisoku*:* lovitură dată cu partea de deasupra piciorului; sin.: *baisoku;*
— *sokuto*:* lovitură dată cu partea exterioară a piciorului, „sabia piciorului";
— *kakuto:* lovitură dată cu talpa şi cu călcîiul, ca de zdrobire; sin.: *kagato*;*
— *koshi*:* lovitură dată cu partea anterioară a tălpii („mîngea piciorului"), din faţa.
Capul:
— *tsuzuki*:* lovitură dată cu partea superioară a frunţii (v. şi TSU-ATE). V. şi CAP; MÎINI; PICIOARE.

ARME ALBE. V. KATANA; SĂBII.

ARME ASCUNSE. V. KAKUSHI.

ARME VIETNAMEZE. V. CO VO DAO.

ARM-LOCKS. „Chei de braţe". V. KANSETSU-WAZA; KATAME; ROFUSE.

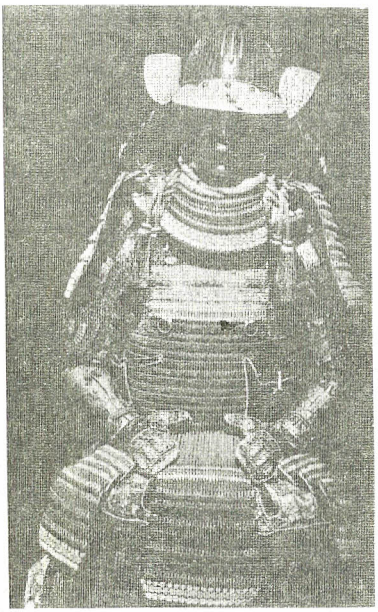
ARMONIE. V. AI; CUONG NHU TUONG THOI; WA.

ARMURĂ. Japonezii au folosit dintotdeauna armurile pentru a-şi ocroti corpul în timpul luptelor. Cele mai vechi erau de fier şi acopereau torsul. Asemenea armuri au fost găsite în mormintele megalitice *(kofun)* datînd din secolele al V-lea-al VII-lea. Alte armuri, datînd din secolul al VIII-lea, au fost păstrate în muzeul Shoso-in din Nara. După secolul al XII-lea, majoritatea războinicilor au purtat armuri mai mult sau mai puţin cizelate şi împodobite, care s-au complicat din ce în ce mai mult, pînă la a-i face pe *samurai** să semene cu nişte magnifice coleoptere de oţel. Dintre acestea au fost păstrate două forme, *o-yoroi**, numite uneori *kachu* sau simplu *yoroi**, care acopereau tot corpul, şi *haramaki,* care nu ocroteau decît torsul războinicului şi nu cuprindeau, cel puţin la începutul folosirii lor, o cască. Pe cîtă vreme armurile de tipul *yoroi* erau rezervate marilor *samurai,* armurile de tip *haramaki* erau folosite mai cu seamă de *samuraii* de rînd şi de luptătorii pedeştri *(zusa*).*

Armura completă *(yoroi)* era compusă dintr-o cască *(kabuto)* cu accesoriile ei, dintr-o cuirasă de fier lăcuit, formată, de regulă, din mai multe părţi legate între ele *(do 1*),* din umerare *(sode 1)* făcute din plăci articulate, din *kote** sau apărătoare ale braţelor şi mîinilor, din jambiere de metal *(sune-ate)* şi dintr-un fel de fustă de zale articulate care apăra pulpele şi pîntecele *(hae-date).* Uneori, în dosul armurii era prinsă o bucată de pînză unduitoare *(horo)* care avea rolul de a deruta tirul arcaşilor adverşi din spatele războinicului şi de a le intercepta săgeţile. Casca era o piesă foarte importantă, servind nu numai la ocrotirea capului, dar şi ca semn distinctiv al rangului şi funcţiei celui care o purta. Armura era adeseori împodobită, în partea din faţă, cu un fel de coarne de metal sau cu alte insigne de dimensiuni destul de mari *(kuwagata)* şi cu două „aripi" sau *fuki-gaeshi,* al căror rost era să oprească loviturile de sabie. Viziera *(mae-bashi)* era rigidă. O apărătoare a cefei *(shikoro)* era fixată sub partea dinapoi a căştii. În sfîrşit, o mască *(men*)* de fier lăcuit (cu nasul uneori mobil, ca să-i permită războinicului să şi-l şteargă) acoperea

toată faţa *(so-men)* sau o bună parte a acesteia *(menpo)*. O piesă pentru bărbie *(hoate)* ocrotea grumazul, aparat de asemenea şi de un grumăzar *(nodo-wa)*. Căştile au avut, după epoci sau după rangul posesorului, foarte multe forme. Echipamentul era completat adeseori cu încălţăminte din piele de urs *(ko-gake, ke-gutsu)* şi, în unele cazuri, cu un dispozitiv pentru fixarea la spate a unei prăjini de flamură *(sashimono)*.

Armurile au avut, după epoci sau după numele celor ce le-au ameliorat, numeroase denumiri. În timp de pace sau în aşteptarea unei lupte, ele erau puse în ordine într-o ladă de lemn, cărată de servitori. Înainte de anul 923, aceste lăzi erau numite, simplu, *kawara*, căci, de cele mai multe ori, erau făcute din piele groasă. V. şi **KOGUSOKU-JUTSU**.



Mare armură *(o-yoroi)* completă din secolul al XVIII-lea

ARTICULAŢII. V. KANSETSU.

ASA-GEIKO. „Antrenamentul *(kei-ko 2)* dimineţii *(asa)*", tip de antrenament practicat, mai cu seamă în Japonia, de *budoka**, dimineaţa foarte devreme, în toiul verii. Acest tip de antrenament îl completează pe cel din timpul iernii, numit *kan-geiko**.

ASANO. V. „AKO GISHI".

ASASHI-HO. V. YOKOZUNA.

ASASHIO TARO. V. OZEKI.

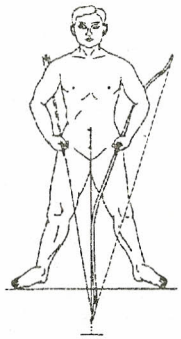
„ASCUNS SUB FRUNZE". V. „HAGAKURE".

ASHI. „Gambe". V. şi **GAMBE; PICIOARE.**

— **ASHI-BARAI. Judo.** Mişcare de cosire a picioarelor lui *uke** de către picioarele sau gambele lui *tori**, care îl dezechilibrează pe *uke* şi-l face să cadă pe-o parte. Sin.: *ashi-harai*.

— **ASHIBO-KAKE-UKE. Karate.** Blocaj al gambei adversarului executat printr-un croşeu cu gamba. Se foloseşte contra unor lovituri de picior.

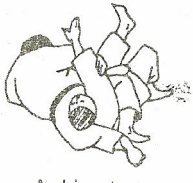
— **ASHIBUMI. Kyudo.** Prima poziţie a arcaşului, gambele depărtate la lungimea săgeţii, vîrfurile picioarelor în afară, pe aceeaşi linie cu centrul ţintei. Arcul, ţinut sub antebraţul stîng, e îndreptat către centru, pe aceeaşi linie cu săgeata, ţinută cu mîna dreaptă, cu vîrful înainte. V. şi **ARIAKE; DOZUKURI; HANAKE; HIKI-WAKE; KAI (2); ZANSHIN.**



Ashibumi

— **ASHI-GARAMI. V. JUDO. REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIȚIA DE JUDO, ART. 18; KANSETSU-GERI; KENDO, REGULAMENT AL COMPETIȚIEI DE KENDO, ART. 23.**

— **ASHI-GATAME. Judo.** În procedeele tehnice la sol *(ne-waza*)*, luxarea unei gambe cu brațele. K = a 2-a cheie de brațe. V. și **SHIME-WAZA.**



Ashi-gatame

— **ASHI-GATAME-JIME. Judo.** Strangulare cu brațele și cu gambele. K = a 12-a strangulare. V. și **KAWAISHI MIKONOSUKE, SHIME-WAZA.**

— **ASHI-GATANA. Karate.** „Sabie de picior", lovitură de picior cositoare, exterioară sau interioară, acționînd ca o lovitură de sabie. Sin.: *sokuto**.

— **ASHI-GURUMA. Judo.** „Roată de gambă". Printr-o mișcare circulară a șoldurilor, *tori** își plasează gamba în baraj și trage cu brațul drept în jos de mîneca lui *uke**, care, dezechilibrîndu-se spre înainte, cade, încolăcindu-se în jurul gambei lui *tori*. K = a 15-a de gambe. V. și **GOKYO; KAWAISHI MIKONUSUKE.**

Ashi-guruma

— **ASHI-HARAI. V. ASHI-BARAI.**

— **ASHI-KUBI.** „Gleznă". V. și **GAMBĂ; PICIOARE.**

— **ASHI-KUBI KAKE UKE. Karate.** Blocaj al gleznei printr-un croșeu de gambă.

— **ASHI-NO TACHI KATA. Karate.** Mod de a plasa picioarele pe sol pentru preîntîmpinarea unui atac sau pentru pregătirea unui contraatac.

— **ASHI-SABAKI. V. TAI-SABAKI.**

— **ASHI-ORI. Sumo.** Apucarea unei gambe a adversarului, prin partea ei interioară, cu ambele mîini, pentru a-l ridica și a-l face să cadă spre înapoi, împingîndu-l cu umărul în partea interioară a coapsei. V. și **KIMARITE.**

Ashi-tori

— **ASHI-URA.** „Talpa piciorului". Sin.: *teisoku*. V. și **PICIOARE.**

— **ASHI-WAZA. Karate.** Nume dat tuturor proceselor tehnice executate cu gamba sau cu piciorul.

Tae-kwon-do: *jokki*.

Judo. Parte a procedeelor tehnice din poziția *tachi-waza** (în picioare sau „stînd"), care cuprinde trei mișcări de bază: *okuri ashi-barai*, sasae-tsuri-komi-ashi*, uchi-mata**. V. și **NAGE-NO-KATA.**

— **ASHI-ZOKU.** „Lovitură cu piciorul". Sin.: *baisoku; haisoku*. V. și **PICIOARE.**

ASHIKAGA. Familie de *daimyo**, descendentă din familia *Minamoto**.

Guvernămîntul militar *(bakufu*)* din *Kamakura** (1185-1333) fiind suprimat, după un război civil, *Ashikaga Takauji* (1308-1358) a fost numit *shogun** de către împărat, inaugurînd astfel un shogunat (al familiei *Ashikaga*), numit şi „epoca *Muromachi*", care a durat pînă în 1573, an în care un general, *Oda Nobunaga**, l-a învins pe ultimul *shogun* din familia *Ashikaga*, *Yoshiaki*. Stirpea *Ashikaga* a dat Japoniei 15 *shoguni*:

— Ashikaga Takauji (1338-1358),
— Ashikaga Yoshiakira (1358-1367),
— Ashikaga Yoshimitsu (1367-1395),
— Ashikaga Yoshimochi (1395-1423),
— Ashikaga Yoshikazu (1423-1425),
— Ashikaga Yoshinori (1428-1441),
— Ashikaga Yoshikatsu(1441-1443),
— Ashikaga Yoshinari (Yoshimasa) (1443-1474) (V. şi **IIZASA CHOISAI IENAI**).
— Ashikaga Yoshihisa (1474-1489).
— Ashikaga Yoshitane (1490-1493 şi 1508-1521),
— Ashikaga Yoshizumi (1493-1508),
— Ashikaga Yoshiharu (1521-1545),
— Ashikaga Yoshiteru (1545-1565),
— Ashikaga Yoshihide (1565-1568),
— Ashikaga Yoshiaki (1568-1573).

ASHIKO. Talpă de metal prevăzută cu patru cîrlige, pe care luptătorii *ninja** puteau s-o adapteze la încălţările lor pentru a se căţăra mai uşor pe ziduri. V. şi **SHUKO**.

ASOCIAŢIA DE AIKIDO. V. **AIKIKAI SO HONBU.**

ASOCIAŢIA JAPONEZĂ DE KARATE. V. **JAPAN KARATE ASSOCIATION; NAKAYAMA MASATO-SHI; NIPPON KARATE KYOKAI, SHOTOKAI.**

ASOCIAŢIA JAPONEZĂ DE SUMO. V. **SUMOTORI.**

ASOCIAŢIA PENTRU VIRTUŢILE MARŢIALE A JAPONIEI MARI. V. **DAI NIPPON BOTUKOKAI.**

„AŞTEPTAŢI". V. **MATTE.**

ATACURI. V. **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO. ART. 14; HASSO; KONG KIEUK; KUMITE.**

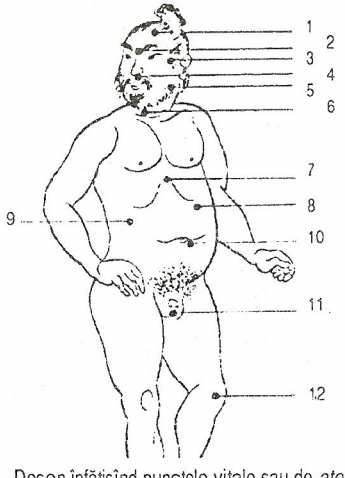
ATAMA. „Cap". Sin.: *kashira(1)*; to (2)*; tsu**. V. şi **CORP.**

— **ATAMA-TSUKI.** V. **TSU-ATE.**

ATARI-TO. V. **OMORI-RYU.**

ATATAMARU. „A se încălzi". Exerciţii de înmlădiere şi de încălzire practicate în *dojo**, înainte de antrenament.

ATEMI. „Lovitură la corp" (din *ateru* — „a lovi" şi *mi** — „corp").



Desen înfăţişînd punctele vitale sau de *atemi*. Ele sînt:

1. *Tendo*, punctul de joncţiune al suturilor osoase între oasele parietale şi cel frontal.
2. *Uto*, punctul de la rădăcina nasului.
3. *Kasumi*, punctul tîmplei.
4. *Jinchu*, punctul buzei superioare.
5. *Dokke*, punctul maxilarului.
6. *Kachigake*, punctul vîrfului bărbiei.
7. *Suigetsu*, punctul plexului solar.

8 şi 9. Cele două puncte ale regiunilor laterale şi superioare ale pîntecului.

10. *Myojo*, punctul părţii de lîngă ombilic.
11. *Tsurigane*, punctul testiculelor.
12. *Shitsu-kansetsu*, punctul articulaţiei genunchiului.

Atemi sînt lovituri date în punctele vitale (sau punctele slabe), *kyusho**, ale adversarului, cu scopul de a-l paraliza prin durere intensă; ele pot provoca fie un leşin, fie un traumatism grav, fie chiar moartea. O bună cunoaştere a acestor puncte vitale este deci absolut necesară pentru a evita accidentele în timpul antrenamentelor. Localizarea punctelor slabe şi modul de a le lovi sînt, în general, rezervate luptătorilor *(budoka*)* care au atins cel puţin nivelul centurii negre în artele marţiale cu mîinile goale. Cu cît suprafaţa lovită este mai redusă, cu atît *atemi* va fi mai puternică, deci mai eficace. Această tehnică a loviturii *(atemi)* sau *atemi-waza**, foarte veche, este aproape în întregime bazată pe cunoaşterea anatomiei şi a punctelor şi meridianelor folosite în acupunctură. V. şi **ARME**.

— **ATEMI-WAZA.** Arta (tehnica) de a lovi punctele slabe *(kyusho*)* din corp.

Wa-jutsu. Grup de mişcări de bază *(kata 1*)*, executate fie în *suwari-waza** (în genunchi, faţă în faţă): *hakko-dori**, *kao-ate**, *hiza-gatame**, fie în picioare („stînd"): *hakko-zeme-dori**, *tachi-hiza-gatame**, *mae kata-te hakko-dori** şi variantele lor, care se fac pe *te-hodoki** sau priza articulaţiei pumnilor. V. şi **AIKIDO**.

ATO-NO-SAKI. V. **ATO-NO-SEN.**

ATO-NO-SEN. „Iniţiativă defensivă". Acţiunea de începere a unei mişcări de apărare (contră), de îndată ce este percepută intenţia de atac a adversarului. Această acţiune îi dă posibilitatea luptătorului care intuieşte atacul adversarului, să-l blocheze şi să contraatace imediat, ba chiar, uneori, să atace înainte de a fi atacat. Sin.: *ato-no-saki*. V. şi **GO-NO-SEN (1); SEN (2).**

ATO-UCHI. **Kendo.** Mişcare înşelătoare executată în timpul unui atac.

AVERTISMENTE. V. **CHUI; KEIKOKU; NOKOTTA; SHIDO.**

AWA KENZO (1880-1939). Mare maestru de tir cu arcul, care l-a instruit în arta sa, între 1923 şi 1929 pe *Eugen Herrigel* şi i-a decernat al 5-lea *dan**. Unul din cei mai celebri discipoli ai săi a fost *Anzawa Heijiro* (1887-1970).

AWASETE-IPPON. V. **JUDO. REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 8, 20, 22, 27; KARATE. REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO, ART. 18, 25; WAZA-ARI; WAZA-ARI AWASETE IPPON.**

AWASE-TSUKI. **Karate.** Lovitură directă, dată cu ambii pumni simultan.

AWASE-WAZA. **Judo.** Meci declarat nul atunci cînd unul din adversari este imobilizat de celălalt, care este, la rîndul lui, strangulat. Lupta poate fi reluată din poziţia în picioare („stînd"), la ordinul arbitrului.

AWAZU. V. **JUDO.**

AYAGAWA. V. **YOKOZUNA.**

AYUMI-ASHI. Mers înainte sau înapoi cu paşi alunecaţi, de mică amplitudine, schimbînd garda sau poziţia, fie pentru atac, fie pentru apărare. V. şi **ROPPO; SHINTAI; TSUGI-ASHI.**

„AYURVEDA". V. **MARMAY.**

AZUMAFUJI. V. **YOKOZUNA.**

B

BA (1). „Opt" (în chineză). V. și **NUMERE.**

BA (2). „Trei" (în vietnameză). V. și **NUMERE.**

BA (3). Echitație. V. și **BA-JUTSU; KYUBA; „KYUBA-NO-MICHI"; YABUSAME.**

BACH-DAI. V. **KYU; KYUDAN; OBI.**

BA-GUA-PAI. V. **KUNG-FU.**

BA-GUA QUAN. Wushu. Box chinezesc al celor „opt hexagrame" care face parte din metodele „interne" *(neijia*)*. Procedeele tehnice ale acestui box solitar constau în serii de mișcări, executate unele după altele, pe traseul unui cerc imaginar, cu diametru de aprox. 2,50 m. Aceste exerciții pot fi făcute, de asemenea, cu partener; atunci sînt de tipul *kai* („înflorire") *peng* („a împinge ridicînd") și *chan* („a înfrîna"). Sin.: *pa-bua.* În vietnameză: *batquai.* V. **KUNG-FU; „YIJING".**

BAI (1). V. **BO (2)**

BAI (2). V. **BAI TO.**

BAI-HOK-TAIDU. V. **TAIDU.**

BAISOKU. V. **ASHI-ZOKU; HAISOKU; PICIOARE.**

BAI SU. V. **BAI TO.**

BAI TO. Quan-ki-do. Diverse saluturi folosite:

— dinaintea unui profesor, mîinile la frunte *(bai su)*;

— înaintea unei *quien**, mîinile unite dinaintea grumazului *(le to)*;

— înaintea executării unei *quien* superioare *(vu bai)*;

— în genunchi, tradițional *(bai 2)*, capul pe mîinile întinse, puse pe sol.

BA-JI QUAN. Wushu. Școală chineză de luptă, care folosește loviturile de pumn violente și loviturile de umăr în forță.

BA-JUTSU. „Arta calului", tehnica echitației, considerată altădată ca făcînd parte din artele marțiale *(bu-jutsu*)* și practicată, concomitent cu arta sabiei *(ken-jutsu*)* și cu arta tirului cu arcul *(kyu-jutsu*)*, de toți *samuraii** care se conformau codului *„Kyuba-no-michi*"* strămoșul codului *„Bushido*"*. Artă a echitației, asociată tirului cu arcul, este cultivată încă și azi în practica artei militare tradiționale *yabusame*.*

Odinioară, în Japonia, se încăleca pe cal din dreapta, călărețul lăsîndu-se pe spate, contrar obiceiului actual. *Samuraiul* călare agăța frîul de un inel de pe armura sa pentru a avea mîinile libere să lupte sau să tragă cu arcul, deci își conducea calul numai cu gambele și cu greutatea corpului. Șaua era de lemn, acoperită cu pînză sau cu piele și avea o mică spetează. Scările erau largi și adînci, îngăduind un echilibru stabil la orice mișcare în viteză. *Ba-jutsu* cuprindea cursuri complete de echitație, cu și fără armură, mergînd de la dresarea cailor pînă la comanda ofițerilor de ordonanță dintr-un ținut, și implica sărituri peste obstacole, traversări de rîuri, precum și deprinderea de a folosi diverse tipuri de arme ce puteau fi mînuite de-a călare: săbii mari *(jin-tachi, no-tachi, o-dachi)*, arc *(yumi*)*, *yari**, *naginata** etc. Fiecare familie de războinici *(buke*)* avea propriile sale tehnici de *ba-jutsu.*

Una din cele mai vechi şcoli tradiţionale *(ryu*)* de *ba-jutsu* era cea numită *Otsubo-ryu**, creată în secolul al XV-lea şi care folosea arcul mare *(yumi)* şi o sabie foarte lungă şi curbată *(o-dachi)*. V. şi **O-DACHI-JUTSU; SĂBII.**

BAKUFU. „Ocîrmuire sub cort" sau „ocîrmuire de tabără militară", tip de ocîrmuire militară japoneză, instaurată în 1185 de către *Minamoto no Yoritomo** şi exercitată, în numele împăratului, de un *shogun** numit de acesta. Au fost trei *bakufu* (sau shogunate) în Japonia: cel de la *Kamakura** (1185-1333), cel al familiei *Ashikaga** (sau „epoca *Muromachi*", 1336-1573) şi cel al familiei *Tokugava** (sau de la *Edo**, 1603-1868). V. şi **BUSHI.**

BANDO. V. **THAING.**

BANG-O Tae-kwon-do. Procedee tehnice de apărare prin eschivă *(pihag-gi)* sau prin blocaj *(makki*)* cu mîinile, cu antebraţele sau cu gambele. V. şi **UKE.**

BANG-XIE BO. V. **BO (2).**

BANKOKU-CHOKI. Veche armă japoneză, un inel de metal prevăzut, uneori, cu vîrfuri, folosit pentru a da lovituri *(atemi*)* mortale şi care putea fi lesne ascuns în veşminte. Identic cu *vajramushti** indian. Această armă puţin obişnuită era folosită îndeosebi de tîlhari, de *ninja** sau de ţăranii răsculaţi. Rareori se întîmpla ca adevăraţii războinici *(bushi*)* să o folosească, căci nu era considerată o armă nobilă, ci o *kakushi**. Cu toate acestea, o şcoală *(ryu*)* de arte marţiale pentru popor, *Nagao-ryu**, întemeiată în epoca *Edo** (1603-1868), îi instruia pe discipoli în mînuirea acestei arme. Sin.: *tekkan-zu*.

„BANSENSHUKA". *„O sută de mii de rîuri"*, tratat despre *ninjutsu** şi despre *ninja**, alcătuit în 1676, de un oarecare Fujibayashi, un expert al tehnicilor şcolii *Iga-ryu**, în care sînt descrise aspectele fizice şi filosofice ale artei *ninjutsu*.

BANSHAY. V. **THAING.**

BANZUKE. V. **SEKITORI; SEKIWAKE; SUMOTORI; YOKOZUNA.**

BAO-ZI TAIDU. V. **TAIDU.**

BA QUAN. Wushu. Stil de artă marţială chineză, creat în timpul perioadei Qing (1644-1911) şi care aparţine metodei „interne" *(neijia*)* a tradiţiei templului buddhist *Shaolin-si**.

BARAI. V. **HARAI.**

BARA-TE. Karate. Lovitură dată cu dosul degetelor. V. şi **ARME.**

BASAMI. V. **HASAMI.**

BASSAI. (Din *hasamu* —„a introduce", *sai* — „fortăreaţă".) „A pătrunde înfortăreaţă".

Karate. Nume dat mai multor *kata (1)** „ofensive", tipice pentru vechiul stil *omari-te* din *Okinawa**.

— **BASTOANE.** V. **BO; BO-JUTSU; BONG; JO; JO-JUTSU; KENDO; LATHI.**

BASTOANE ALBE. V. **ARAKI-RYU; SHIFOBO.**

BAT HO. V. **PHONG DUC.**

BAT HONG SON. V. **THU PHAP.**

BAT. QUAI. V. **BA-GUA QUAN.**

BATTO. V. **OMORI-RYU.**

— **BATTO-JUTSU. Iai-do.** Stil de luptă cu sabia, bazat pe rapiditatea şi precizia acţiunii, creat de *Hayashizaki Jinsue (Jinnosuke Shigenobu Hojo)**, un războinic din secolul al XVI-lea. Numele vechi al tehnicii *iai-jutsu*.

— **BATTO NUKI-UCHI.** V. **HASHEGAWA-EISHIN RYU.**

BAY. „Şapte" (în vietnameză). V. şi **NUMERE.**

BEAUJEAN, J. V. **JUDO.**

BEI-SHAOLIN. V. **LAOFU-SHAN; SHAOLIN-SI.**

BELAUD. V. **JUDO.**

BENKEI. V. **BO-JUTSU; YOSHITSUNE (MINAMOTO NO ~).**

BERSILAT. Stil de arte marţiale din Malaezia, numit astfel după numele unei femei indoneziene din Sumatra care ar fi răspîndit arta sa în Malaka. Acest stil *bersilat* seamănă mult cu stilul *penchak-silat** sau *pentjak-silat* din Java prin aceea că imită, în mişcările sale, pe cele ale animalelor, ca şi stilurile artei marţiale chineze *wushu**. S-ar putea ca unele procedee specifice artei *wushu* să fi ajuns pînă în Indonezia şi să fi exercitat o puternică influenţă asupra stilului artelor marţiale care s-au dezvoltat în insule. Cu timpul, stilul *bersilat* s-a diversificat datorită numeroaselor şcoli care l-au adoptat, unele punînd accentul pe lupta fără arme, altele pe lupta cu arme. În decursul secolelor, s-au dezvoltat două forme de *bersilat*, una considerată ca sport sau, mai curînd, ca spectacol, forma *sila-pulat*, şi alta, constînd în exerciţii de luptă reală, *sila-buah*. V. şi **KUNDAO.**

BIKIME. V. **IKIWAKE.**

BISEN-TO. Armă japoneză, un fel de *naginata** cu lamă scurtă şi groasă, ca o coasă, folosită îndeosebi de ţărani şi de *ninja**.

BITEI. „Coccis". V. şi **CORP; KYUSHO.**

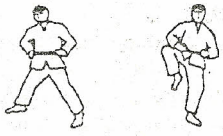
BLEEDER. „Sîngeros", nume dat de americani unei arme noi, *un nunchaku** prevăzut cu lame de oţel ascuţite ca briciul, întrebuinţat actualmente pentru demonstraţii cu ţinte electronice. Mînuirea acestei arme înfricoşătoare cere viteză şi precizie.

BO (1) Baston lung (de cca 1,60, la cca 2,80 m) de lemn, rotunjit, tăiat dintr-o esenţă tare (stejar). Sub această denimire sînt cuprinse bastoane lungi (*kyu-shaku-bo, bo de 9 shaku*, aprox. 2,80 m) şi bastonul mijlociu (*rokushaku-bo, bo de 6 shaku*, aprox. 1,90 m), numit uneori *tambo* sau *tanbo*. Arta de a mînui acest baston lung se numeşte *bo-jutsu**. Bastonul folosit de poliţie se numeşte *keibo*, bastoanele de fier (răngile), *kanabo**. Un alt fel de baston scurt, armă favorită a celor din *ninja**, era numit *han-bo*, „jumătate-băţ". În vietnameză: *bong*. V. şi **JO; JO-JUTSU; SHURIKEN.**

BO (2). Wushu. Sin.: *bai (1)*. Poziţii de bază, folosite mai cu seamă în *kung-fu**:

Ma-bo Yang Ma-bo Bangxie-bo

Lauma-bo Mao-bo She-bo



Gong-bo Pak-hok-bo

Poziţii de luptă în *Kung-fu*

Budo – arte marțiale japoneze

— *ma-bo*, „poziția călărețului", picioarele depărtate, gambele ușor flexate;

— *gong-bo*, gambele depărtate întinse, pumnii în șolduri;

— *mao-bo*, „poziția pisicii", mers înainte, flexat, pe vîrfurile picioarelor, mîinile deschise, torsul din profil;

— *lau-ma-bo*, mers „cruciș" pe vîrfurile picioarelor;

— *she-bo*, „poziția șarpelui", ghemuit de profil;

— *yang-ma-bo*, „poziția clepsidrei", gambele depărtate, genunchii și vîrfurile picioarelor întoarse înspre înăuntru;

— *pak-ho-bo**, „poziția cocorului", în picioare un genunchi ridicat în sus;

— *bangxie-bo*, „poziția crabului", oarecum asemănătoare poziției *yang-ma-bo*, dar cu pumnii în șolduri.

BODHIDHARMA (cca 460-534?). Călugăr buddhist, considerat al 28-lea patriarh al sectei „meditație pură" *(lhyana)*. Ducîndu-se în China, s-a stabilit în mănăstirea din Pădurea Mică *(Shaolin-si*)*, unde a creat secta buddhistă *chan* (o adaptare a sectei buddhiste *dhyana)*, care, în Japonia, va fi numită *Zen*. I se atribuie, de asemenea, dar numai ipotetic, crearea unui sistem de luptă fără arme, menit să fortifice corpul și spiritul călugărilor. Această formă de luptă va sta la originea majorității artelor marțiale. Episoadele vieții lui *Bodhidarma* sînt legendare, iar datele sînt incerte. În chineză: *Damo sau Tamo* în japoneză: *Daruma*. V. și **KALARIPAYAT; SHAOLIN-SI; TAIJI QUAN.**

BO-JUTSU. Arta de a mînui bastonul lung *(bo* studiată separat sau complementar disciplinelor *kendo**, *karae** și *aikido**. Mînuirea bastonului lung *(bo 1)* este foarte asemănătoare cu mînuirea bastonului lung folost, în evul mediu european, de țărani. În Japonia, *bo-jutsu* se practică aproape întotdeauna în aer liber, fără a i se acorda, însă, o atenție deosebită. *Bo-jutsu* se întemeiază, de asemenea, *pe kata (1)**, dar nu econsiderată ca sport în sine. Arta mînuirii bastonului lung a fost apreciată îndeosebi de călugării războinici din secolul al XVI-lea, în timpul luptelor pe care le-a susținut împotriva trupelor lui *Oda Nobunaga** și ale lui *Toyotomi Hideyoshi**. Dar bastonul lung *(bo 1)* — cîteodată ferecat — fusese folosit cu mult înainte. Legenda povestește că, în secolul al XII-lea, călugărul *Benkei* îl înfruntase cu această armă pe tînărul *Minamoto no Yoshitsune**, fratele *shogunului* Minamoto no Yoritomo**. Fiind învins, *Benkei* a intrat în serviciul tînărului său învingător, care va deveni unul din cei mai vestiți generali ai Japoniei. Se mai povestește că unii călugări foarte puternici foloseau bastoane lungi făcute din fier forjat. Mai tîrziu, în epoca familiei *Tokugawa** (1603-1868), *bo* de lemn a fost adeseori utilizat de poliția shogunală pentru a-i înfrunta pe tîlhari și pe războinicii *samuraii* rămași fără stăpîn *(ronin*)*, înarmați cu săbii. În vietnameză: *bong*. V. și **KAKUTO-BUGEI; JO-JUTSU; KITO-RYU.**

BOKEN. „Sabie de lemn", în general lungă de 1,05 m, cioplită în forma unei adevărate *katana**, dintr-un lemn foarte dur: stejar roșu *(akagi)* sau alb *(shiragashi)*, moșmon *(biwa)* sau abanos *(kokutan)*. Se mînuiește la fel ca sabia de oțel. Se povestește că *Miyamoto Musa-*

*shi** şi-a ucis duşmanul personal, pe *Sasaki Kojiro*, folosind o *boken* cioplită dintr-o vîslă. Sin.: *bokken; bokuto.*

BOKKEN. V. **BOKEN.**

BOKUDEN. V. **TSUKAHARA BOKUDEN.**

BOKUSEKI. Arta japoneză a caligrafiei, considerată drept una din cele şapte arte marţiale tradiţionale, pentru că pretinde o concentrare profundă şi o precizie desăvîrşită, concomitent cu o execuţie extrem de rapidă. Orice practicant al *budo** sau al unei *bu-jutsu**, în Japonia, China, Coreea şi Vietnam, ţări în care se continuă tradiţia scrierii ideogramatice, trebuie să se exerseze în trasarea sentenţelor sau a poemelor cu pensula pentru a-şi disciplina, totdeodată, spiritul, percepţia vizuală şi stabilitatea musculară a corpului. După o teorie *zen**, zborul rapid al pensulei pe hîrtie evocă izbucnirea quasi-instantanee a sabiei trase din teacă prin *iai* sau lansarea săgeţii *(hanare*)* în *kyudo**. „Se spune că seninătatea interioară trebuie să călăuzească pensula, care exprimă efectiv inconştientul cel mai profund. Aceasta antrenează, în mişcarea ei, cumînţenia ochiului, care leagă semnele între ele..., eul cu zecile de mii de lucruri ale universului, timpul prezent cu intemporalul " (M. Random). Acelaşi principiu trebuie să călăuzească şi pensula pictorului de *sumie* (pictură în tuş). Căci gîndirea extrem-orientală nu admite ideea neînlănţuirii tuturor acţiunilor omeneşti, acestea fiind considerate ca izbucnind din acelaşi izvor, spiritul omului. Un expert în artele marţiale trebuie să fie deci, în egală măsură, un bun poet şi un excelent caligraf, în *„Büke sho-hatto*"*, un text conţinînd regulile ce trebuiau să fie urmate de războinicii din secolul al XVII-lea, stă scris chiar în prima frază: „Artele literare *(bun)*, cele ale armelor *(buki)*, arta tragerii cu arcul *(kyu-jutsu)* şi echitaţia *(ba-jutsu*)* trebuie să fie preocuparea dominantă a războinicului". Sin.: *shodo.*

BOKUTO. V. **BOKEN**

BO LIHN HAI. V. **QUIEN.**

BO LIHN MOT. V. **QUIEN**

BON. „Patru" (în vietnameză). V. şi **NUMERE**

BONG. V. **BO-JUTSU; CO VO DAO**

BONJI. V. **KATANA; SĂBII.**

BONNO. „Pasiune perturbatoare". Moment, uneori foarte scurt, în timpul căruia spiritul *budoka** se „fixează" şi îşi pierde seninătatea. Dacă adversarul său este concentrat, el va profita de această trecere prin „spaţiul vid" *(suki-ku)*, uneori anticipînd-o, „citind-o" *(yomi*)* şi va obţine lesne victoria. De aceea este extrem de important ca *budoka* să aibă întotdeauna spiritul treaz *(hontai*)*, în alertă pură, pentru a nu-i da adversarului său ocazia de a profita de acest „moment de vid", de „timp mort" al spiritului, de acest moment de neatenţie, de neconcentrare. Sin.: *suki (2).* V. şi **DE-AI; SUKI-O MITSUKERU**

BO PHAP. Qwan-ki-do. Poziţii de bază ale luptătorului. Ele pot fi înalte *(thong bo)*, mijlocii *(trung bo)* şi joase *(ho bo)*

Înalte:

— picioare împreunate: *lap tan;*

— picioare uşor depărtate: *chuan bi (1);*

— în poziţie de mers: *doc han vu tan;*

— „cocor", poziţie de pe picior: *hac tan.*

Mijlocii:

— gambele împreunate şi uşor flexate: *lien hoa ta;*

— gambele foarte mult depărtate: *trung binh tan;*

— fandat înainte: *dinh tan;*

—„călăreţ", oblic cu mîinile pe coapse: *am-duong tan* (V. şi **TAN PHAP**);

— în mers flexat: *xa tan;*

— în mers înainte, pe degete: *chao ma tan;*

— „pisică": *tien tan* (V. şi **NEKO-ASHI-DACHI**).

Joase:

— foarte fandat spre înapoi: *nhi tan;*

— ghemuit, un genunchi pe sol: *ho diep tan;*

— un genunchi pe sol: *quy tan.*

BO-SHURIKEN. V. **SHURIKEN.**

BOX CHINEZESC. V. **BA GUA QUAN; KUNG-FU; QUAN; WUSHU.**

BOX FRANCEZ. Cu toate că această disciplină nu face parte din artele marţiale, o menţionăm pentru acţiunea ei defensivă. E un stil de box derivat din „savat" sau luptă de stradă şi codificat, prin 1820, de *Michel Casseux.* În această disciplină se întrebuinţează mult loviturile de picior biciuite. Punctele se socotesc după numărul de atingeri, cnocautul (K.O.) fiind foarte rar.

BOX THAI. V. **KICK BOXING; MUAY THAI.**

BOXUL UMBRELOR. V. **TAIJI QUAN; WUSHU.**

BOXUL VIDULUI. V. **TAIJI QUAN.**

BRAŢE. Mişcările braţelor avînd o foarte mare importanţă în practicarea artelor marţiale, cunoaşterea termenilor proprii care desemnează diversele lor părţi este indispensabilă, întrucît aceşti termeni intră în compunerea numeroaselor cuvinte japoneze specifice procedeelor tehnice:

— braţ: *wan*;*

— umăr: *kata (2)*;*

— cot: *empi* (*hiji** — vechiul termen);

— antebraţ: *kote*, ude*, zenkan;*

— articulaţia pumnului: *tekubi*;*

— articulaţie, încheietură: *kansetsu*;*

— partea interioară a braţului: *nai-wan*;*

— partea exterioară a braţului: *gai-wan*.*

V. şi **CORP; MÎINI.**

BU. „Luptă". Lupta este o înfruntare, dar şi arta de a o evita. *Bu* este în egală măsură sinonim cu armonia *(ai*, wa*)* şi reconcilierea omului cu universul. Acest termen intră în compunerea unui mare număr de cuvinte aparţinînd artelor marţiale *(budo*, bu-jutsu*).*

BUCHO. V. **MATSUMURA SOKON.**

BUDO. „Calea luptei". Denumire adoptată în secolul al XX-lea pentru artele marţiale, în general, cu aplicare paşnică, implicînd, pe lîngă disciplinele fizice şi procedee tehnice ale mişcării, o concepţie şi o etică. Pentru a distinge artele marţiale *(budo)* de artele luptei *(bugei*)* şi de procedeele tehnice ale luptei *(bu-jutsu*),* care nu se referă decît la tehnicile fizice ale noilor forme de antrenament fizic şi spiritual, li s-a dat acestora din urmă, după 1868, numele de *shin budo* („noile căi de luptă"), care, simplificîndu-se, a devenit *budo.* Toate artele marţiale *(budo),* în prezent considerate sporturi, au un sistem de grade numit *kyudan*,* menit să stabilească treapta de pregătire tehnică atinsă de *budoka*.* V. şi **DAN (1); KYU (2); MENKYO.**

— **BUDOKA.** Termen aplicat tuturor practicanţilor unei *budo**, independent de gradul lor. Fiecare tehnică posedă propria sa denumire: *judoka* (judo*), aikidoka* (aikido*), karateka* (karate*)* etc., sufixul *-ka* desemnînd un „practicant".

— **BUDOKAI.** „Societate de arte marţiale" V. şi **KOIZUMI GINGYO.**

— **BUDOKAN.** Sală de arte marţiale construită la Tokyo, în 1962, pentru a înlocui vechiul *Kodokan**, unde sînt predate şi practicate diferite arte marţiale *(budo*)*. Această instituţie a devenit „Mecca" artelor marţiale din Japonia. V. şi **RYU.**

— **BUDOKUKAI.** Şcoală paramilitară japoneză, creată în 1895, pentru a-i deprinde pe viitorii soldaţi cu dificultăţile războiului şi a-i pregăti de luptă. Această şcoală de arte marţiale cu caracter războinic, a fost desfiinţată în 1945.

— **BUDO-SEISHIN.** „Spiritul *budo**". V. şi **„BUSHIDO".**

— **„BUDO SOSHIN-SHU".** „Carte elementară despre budo", lucrare japoneză despre artele marţiale şi *bushido*, scrisă de *Daidoji Yuzan* (1639-1730). Lucrarea tratează, în 44 de capitole, despre educaţie, pietate filială, respect, demnitate morală şi, mai cu seamă, despre moarte, totul după principiile scumpei clase conducătoare a *samurailor* din timpul shogunatului familiei *Tokugawa**, impregnate de filosofie nonconfucianistă.

— **BUGEI.** „Arta luptei", aşa cum era practicată de vechii *samurai** şi care viza, în primul rînd, eficacitatea loviturilor date cu armele. Această artă a războinicilor surprindea normele de comportament ale *samurailor* faţă de adversarii lor, după codul *„Bushido*"*. Erau numite *bugei* toate procedeele tehnice care ţineau de *jutsu**. *Bugei* a luat numele de *budo** la sfîrşitul secolului al XIX-lea, atunci cînd această artă a fost transformată în disciplină fizică şi spirituală. *Bugei* este echivalentul lui *bu-jutsu** sau „tehnică de luptă", „tehnică de război".

— **BUJIN.** V. **BUSHI**

— **BU-JUTSU.** „Tehnică de luptă", sau „tehnică de război", folosită de *bushi** sau războinicii vechii Japonii, cu scopul de a obţine maximă eficacitate în război. În chineză: *wushu*. În vietnameză: *vothuat*. V. şi **BA-JUTSU; BUDO; BUGEI; KAKUTO-BUGEI; KI; RYU.**

— **„BU-JUTSU-RYU SOROKU".** V. **RYU.**

— **BUKE.** „Familie războinică". Nume dat războinicilor profesionişti a căror meserie şi ale căror tehnici se transmiteau din tată-n fiu şi de la maestru la discipol.

— **„BUKE-JIKI".** V. **YAMAGA SOKO.**

— **„BUKE SHO-HATTO".** *„Regulament al familiilor de războinici"*. Cod conţinînd 13 articole, compus, din ordinul *shogunului* Tokugawa Ieyasu*, în 1615, de călugărul buddhist *zen* Suden şi alţi eruditi, în care se pune accentul pe practica artelor literare, armelor, tirului cu arcul şi echitaţiei: „În timp de pace şi de ordine socială nu trebuie să uităm că se pot produce tulburări. De-aceea nu trebuie să neglijăm practicarea artelor noastre marţiale". Textul acestui cod a fost revizuit de *Tokugawa Iemitsu* în 1635, apoi, de mai multe ori, de *shogunii* din familia *Tokugawa**, pentru a-l adapta exigenţelor momentului. V. şi **BUSHIDO.**

— **BUKI.** Termen general dat tuturor armelor de război.

— **BUKINOBU.** Atac cu mînă

armată, prin opoziţie cu *toshunobu*, atac cu mîinile goale. V. şi **GOSHIN-JUTSU.**

— **„BUKYO".** „Cod al războinicului". V. şi **„BUSHIDO".**

— **BUKYO-RYU.** Veche tradiţie a mînuirii halebardei *naginata*, în scopuri războinice şi ofensive.

— **BUKKYO.** V. **SHINTO.**

— **BUSHI.** „Războinic". Erau denumiţi astfel toţi războinicii care făceau parte din familii *(buke*)* cu tradiţie războinică, prin opoziţie cu *honke** sau familii nobile. Clasa războinicilor *(bushi)* s-a dezvoltat îndeosebi în provinciile din nordul Japoniei, acolo unde proprietarii de pămînturi trebuiau să se apere împotriva atacurilor celor din populaţiile *ainu*. În consecinţă, aceşti proprietari au format clanuri puternice, care s-au opus, încă din secolul al XII-lea, familiilor nobile ce gravitau în jurul curţii imperiale, a cărei reşedinţă era la Kyoto. Războinicii *(bushi)* s-au luptat între ei pentru supremaţie (cei din clanul familiei *Minamoto** sau *Genji* împotriva celor din clanul familiei *Taira* sau *Heike*). Clanul învingător al familiei *Minamoto* a instaurat, începînd din 1185, un *bakufu* sau „ocîrmuire de tabără militară" la *Kamakura**, care, începînd de-atunci a deţinut frînele puterii sub egida *shogunilor* sau a „generalilor împotriva barbarilor", regim ce a durat (cu cîteva întreruperi şi sub trei „dinastii" shogunale) pînă în 1868, dată la care împăratul a reluat puterea şi s-a instalat la Tokyo. Sin.: *bujin*. V. şi **BUSHIDO; RONIN; SAMURAI; SHI.**

— **„BUSHIDO".** *„Calea războinicilor".* Cod de onoare şi de comportament social, formulat în secolul al XVII-lea, care a urmat codului nescris numit *„Kyubanomichi"* *(„Calea tirului cu arcul şi a echitaţiei")*, datînd din secolul al XIII-lea. Termenul *bushido* (*bushi* — „războinic", *do* — „cale morală") nu a fost folosit decît începînd cu scrierile lui *Yamaga Soko** (1622-1685), un erudit confucian, şi a fost popularizat prin lucrarea lui *Nitobe Inazo* (1862-1933), *„Bushido"*, publicată în 1905, care s-a bucurat de un răsunet mondial. Acest cod *„Bushido"* îi cerea războinicului, *bushi** sau *samurai**, să ducă o viaţă fără abateri de la normele morale, să dispreţuiască moartea, să dea dovadă de loialitate, în orice împrejurare, faţă de şefii săi, de curaj, de politeţe, de sinceritate şi de stăpînire de sine, pe lîngă stăpînirea artelor marţiale. *Nitobe Imazo* a stabilit şapte virtuţi pe care trebuiau să le aibă războinicii *(bushi)*: simţul dreptăţii şi al onestităţii, curaj şi dispreţ faţă de moarte, cordialitate faţă de toţi oamenii, politeţe şi respectarea etichetei, sinceritate şi ţinerea cuvîntului dat, loialitate absolută faţă de superiori şi, în sfîrşit, apărarea onoarei numelui său şi a clanului. Aceste virtuţi au fost sintetizate în cuvintele: *giri* („datorie"), *shiki* („hotărîre"), *ansha* („generozitate"), *fudo* („tărie sufletească"), *doryo* („generozitate") şi *ninyo* („omenie"). Primul cod scris al „căii războinicilor" *(bushido)* a fost *„Buke sho-hatto"*. Un alt cod foarte celebru a fost *„Hagakure"* datorat lui *Yamamoto Tsunetomo*, care l-a scris în jur de 1716. După aceste lucrări, *„Bushido"* era un cod al onoarei, conform căruia războinicul *(bushi)* şi, îndeosebi, *samuraii** trebuiau să ţină seama de o etichetă severă şi să-şi consacre viaţa şi spiritul uneia ori mai multor activităţi „depăşind capacităţile omului de rînd" şi mai

CODUL SAMURAILOR

presus de viaţă şi de moarte *(seishi-o choetsu*)*. Era vorba de un fel de a fi, de un fel de a se comporta faţă de oameni, de o absolută fidelitate faţă de o normă de viaţă (altădată faţă de un senior, faţă de un superior) care cerea abnegarea — dacă acest sacrificiu *(sutemi*)* era necesar — şi care implica respectul faţă de sine şi faţă de alţii, oricine ar fi fost ei, slabi sau puternici, ca şi stăpînirea perfectă a facultăţilor mentale, a pornirilor instinctuale şi a pasiunilor, pentru a-i lăsa spiritului libertatea de a intra în armonie *(wa*)* cu universul. Bineînţeles că acest ideal nu era atins decît foarte rar. În marea majoritate a cazurilor, *„Bushido"* nu era considerat decît un ansamblu de reguli de etichetă şi de comportament excesive, destinate să impună raporturile existente, de fapt, între clasa războinicilor *(bushi)*, şefii de provincie sau de clan *(daimyo*)*, *shogun** şi oamenii de rînd (ţărani, meşteşugari şi negustori), societatea japoneză fiind, în timpul epocii *Edo** (1603-1868), strict compartimentată. *„Bushido"* era destinat unei clase dominante ai cărei membri de rînd puteau să-şi permită orice, ceea ce ducea la numeroase abuzuri de putere. Codul onoarei şi al comportamentului social *(„Bushido")* avea deci, în primul rînd, scopul de a-i „civiliza" pe războinici *(bushi)*, obligîndu-i să se supună unui cod de comportament militar şi totodată civil. Sin.: *bukyo*. V. şi **RONIN**.

— **BUSHI NO NASAKE.** „Duioşia războinicului". Această expresie din *„Bushido"* voia să spună că oamenii cei mai puternici, ca şi oamenii cei mai viteji, trebuiau să fie, în aceeaşi măsură, şi cei care trebuiau să demonstreze că sînt accesibili unor sentimente cum ar fi compasiunea, blîndeţea, dreptatea, nu numai faţă de egalii lor, ci faţă de toate fiinţele. Căci, după *„Bushido"*, forţa şi cunoaşterea (artelor războiului) nu trebuiau să slujească, pînă la urmă, în timp de pace, decît pentru a-i apăra pe cei slabi şi a-i instrui pe ignoranţi.

— **BUTOKUDEN.** „Sala virtuţilor marţiale", sală de antrenament în artele marţiale inaugurată în 1899, în apropierea sanctuarului Heian, la Tokyo, de *Dai Nippon botuko-kai* (Asociaţia pentru virtuţile marţiale a Japoniei Mari, întemeiată în 1895), pentru învăţarea principalelor *budo**.

BUTSUKARI. Judo, aikido. Exerciţiu de studiere a mişcărilor, repetat de mai multe ori la rînd cu ajutorul unui partener *(uke*)*, care se opune numai teoretic şi nu acceptă să fie finalmente proiectat *(nage*)* decît atunci cînd mişcarea încercată împotriva lui este perfect executată. Numit uneori şi *uchi-komi*.

C

CADENŢĂ V. HYOSHI.

CAL. V. BA-JUTSU; KYUBA-NO-MICHI; YABUSAME.

CALE. V. DAO (1); DO (2); MICHI.

„CALEA RĂZBOINICILOR“; V. „BUSHIDO“.

CALIGRAFIE. V. BOKUSEKI.

CAM NA. V. QWAN-KI-DO.

CANH. V. JIKAN.

CAP (1). Parte integrantă a corpului, capul joacă un rol important în artele marţiale, în special ca ţintă pentru *atemi**, deoarece cuprinde numeroase puncte vitale sau puncte slabe *(kyusho*)*. Capul *(atama*, kashira, 1*, to 2*, tsu*)* constituie „nivelul superior“ *(jodan*)* al corpului.

— Faţă, obraz: *men*, kao*.*

— Păr: *kami (2)**

— Gît: *kubi**

— Punct naso-frontal: *choto.*

— Baza nasului: *jinchu*.*

— Fontanela posterioară (vîrful capului): *tendo*, tento.*

— Vîrful bărbiei: *kachikake*.*

— Mărul lui Adam: *hichu*.*

— Ceafa: *keichu*.*

— Urechi: *mimi*.*

— Tîmple: *kasumi.*

— Apofiza mastoidiană: *dokko*.*

— Maseter (unghiul maxilarului): *mikazuki.*

— Carotida dreaptă: *murasame*.*

— Carotida stîngă: *matsukaze*.*

CAP (2). V. KYU (2).

CAPCANĂ. V. TETSUBISHI.

CAPOEIRA. Tehnică africană de luptă cu mîinile goale, importată în Brazilia de sclavii provenind din Angola şi transformată în dans ritual, dans ce păstrează anumite aspecte din lupta originară, în care sînt foarte mult folosite loviturile de picioare.

„CARTEA DRAGONULUI ŞI A TIGRULUI“. V. „RYUKO NO MAKI“.

„CARTEA SCHIMBĂRILOR“. V. „YIJING“.

„CARTE ELEMENTARĂ DESPRE BUDO“. V. „BUDO SOSHINSHU“.

„CARTE SFÎNTĂ DESPRE ÎNŢELEPCIUNEA IMPERTURBABILĂ“. V. „FUDOCHI SHIMMEIROKU“.

CASCADĂ. V. TAKI-SHUNGYO.

CASCĂ. V. ARMURĂ.

CASSEUX MICHEL. V. BOX FRANCEZ.

CAU LIEM. V. CO VO DAO; KAMA.

CAUQUIL. V. JUDO.

CAVALER. V. OTOKODATE.

CĂDERI. V. UKEMI.

CĂLĂREŢ (POZIŢII DE ~). V. KIBA-DACHI; MA-BO.

CENTURI. V. JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 3, 28; KARATE, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO, ART. 2: KIU (2); KYUDAN; MAWASHI (1); OBI (2).

CEREMONIA CEAIULUI. V. CHA-NO-YU.

CHAN (1). V. BA GUA QUAN.

CHAN (2). V. BODHIDHARMA; SHAOLIN-SI; TAIJI QUAN; ZAZEN; ZEN (1).

CHANKO. Sumo. Hrană spe-

cială a luptătorilor *(sumotori)*, constînd în amestecuri de diverse feluri de carne, legume şi peşte fiert. Sin.: *chanko-nabe.*

CHANKO-NABE. V. **CHANKO.**

CHA-NO-YA. „Casa ceaiului". V. şi **CHA-NO-YU.**

CHA-NO-YU. „Ceremonia ceaiului", în cursul căreia participanţii asistă, reculegîndu-se, la pregătirea rituală a unui ceai verde, amar, de către „maestrul ceaiului" (adeseori şi expert în artele marţiale). Regulile ceremoniei intime, care se desfăşoară întotdeauna într-o atmosferă de simplitate şi de desăvîrşită linişte, adesea într-un mic pavilion rustic conceput anume, *„cha-no-ya"* („casa ceaiului"), construit într-o grădină, au fost elaborate de călugării *zen* (1)* *Juko* (1422-1502) şi *Sen-no Rikyu* (1520-1591) în scopul restabilirii calmului interior al marilor războinici din acea epocă şi posibilităţii de a se interioriza într-atît încît să poată ajunge mai uşor să-şi controleze spiritul şi comportarea. Fără a face parte propriu-zis din artele marţiale, ceremonia ceaiului poate fi considerată un element „exterior" indispensabil.

CHAO. V. **REI.**

CHAO-LIN SZU. V. **SHAOLIN-SI; SHORINJI-KEMPO.**

CHAO MA TAN. V. **BO PHAP; TAN PHAP.**

CHA QUAN. Wushu. Stil de artă marţială chineză, care se apropie de „metoda internă" *(neijia*)* din tradiţia templului buddhist chinez *Shaolin-si**, practicat îndeosebi de musulmanii din Yunnan şi creat în timpul dinastiei împăraţilor Ming (1279-1644).

CHATAN YARA. Locuitor din *Okinawa**, care, în secolul al XVIII-lea, s-a dus în China, unde a învăţat tehnicile „artelor războiului" *(wushu*)*. Întorcîndu-se în satul natal din Chatan, *Yara* a creat un fel de şcoală de arte marţiale cu şi fără arme şi mai ales de *kata**. Printre acestea din urmă, cele mai cunoscute sînt *kata* de *sai,* numită *Chatan Yara no sai** şi cea de *bo** (baston), numită *Chatan Yara no bo.* Aceste *kata* sînt învăţate şi azi în *Shorinji-ryu**.

— **CHATAN YARA NO BO.** V. **CHATAN YARA.**

— **CHATAN YARA NO SAI.** V. **CHATAN YARA.**

CHAU QUAN KHI (1895-1969). Numele unui maestru de arme chinez născut în provincia Guangdong (Canton), elev al unui călugăr buddhist aparţinînd şcolii *E-mei-shan pai**, descendentă din *Shaolin-si**. În 1936 s-a refugiat la Hong-Kong, apoi în Vietnam, unde a devenit negustor de plante medicinale şi acupuncturist la Chelon (Saigon), în 1956. A creat o şcoală de arte marţiale vietnameze şi s-a naturalizat. Înainte de a muri, l-a instituit ca legatar pe discipolul său, *Pham Xuan Tong.* Acesta, ducîndu-se în Franţa, în 1968, a creat acolo, în 1981, o nouă disciplină marţială, *Qwan-ki-do**.

CHEI. V. **KANSETSU-GERI; KANSETSU-WAZA; KATAME-NO-KATA; ROFUSE.**

CHELANG. „A 7-a vertebră dorsală". V. şi **CORP.**

CHEM. V. **DON TRUNG CAP; VOVINAM VIET VO DAO; TEGATANA; SHUTO.**

— **CHEM MANG-TANG.** V. **DON TRUNG CAP.**

— **CHEM NGANG.** V. **DON TRUNG CAP.**

— **CHEM XUONG.** V. **DON TRUNG CAP.**

— **CHEN YUANBIN.** V. **JU-JUTSU.**

CHEUNG-UL SEUG-GI. V. **SEUG-GI.**

CHEUN KWON. V. **POOM-SE.**

CHI (CH'I). V. **KI.**

CHIB. „Zece" (în coreeană). V. și **NUMERE.**

CHIBANA CHOSHIN. (1885-1969). Maestru de arte marțiale din *Okinawa**, născut la Shuri. Discipol al lui *Itosu Anko** și a lui *Matsumura Sokon** în 1900, a ajuns, la rîndul său, profesor de *karate** și a predat la Shuri și la Naha, devenind instructor al poliției. În 1956, a creat, la *Okinawa, „Karate-do renmei"*, o asociație ce regrupa toate stilurile de *karate* practicate în *Okinawa*. El a fost cel ce a schimbat, în 1920, numele de *Shuri-te* în *Shorin-ryu*. V. și **SHORIN-RYU KARATE-DO.**

CHIBA EIJIRO (1832-1862). *Samurai**, fiul lui *Chiba Shusaku** (1794-1855), celebru prin lovitura sa de *shinai** („ca de bici").

CHIBA SHANSU. V. **TOSHU-KAKUTO.**

CHIBA SHUSAKU (1794-1855). Discipol al maestrului *Otani Shimosa no Kami Seiichiro** și, la rîndul său, maestru de *ken-jutsu**, Chiba Shusaku s-a remarcat și ca întemeietor al școlii *Hokushin Itto-ryu** și creator al stilului *kumi-tachi**. Prin acest stil, *Chiba Shusaku* voia să transforme *ken-jutsu* dintr-o tehnică de luptă într-o disciplină preponderent spirituală, în care accentul era pus pe desfășurarea silențioasă a acțiunii și pe mișcarea naturală a corpului în mers. În școala sa el folosea, pentru antrenament, o *boken** dreaptă și organiza întreceri ale discipolilor săi cu spadasini înarmați cu *katana** sau cu femei înarmate cu *naginata**, întreceri ce s-au bucurat de un mare succes în rîndurile poporului. V. și **CHIBA EIJIRO; OTANI SHIMOSA NO KAMI SEIICHIRO.**

CHIBURI. Iai-do. Mișcare scurtă și rapidă făcută din articulația pumnului, menită să scuture, după luptă, sîngele ce pătează lama sabiei înainte de a o reintroduce *(noto*)* în teacă *(saya*)*. V. și **OMORI-RYU.**

CHIDORI-ASHI. Shorinji-kempo. Mișcare de glisare a picioarelor pe sol, în timpul unei deplasări pe o parte.

CHIGIRIKI. Armă compusă dintr-un băț de lemn prevăzut la unul din capete cu un lanț îngreuiat cu o sferă de fier, întrebuințată altădată de țăranii japonezi ca să-i dezarmeze pe războinicii sau pe tîlharii înarmați cu sabie. Este o varietate de *kusari-gama** fără seceră.

CHIKA-MA. V. **KERI; MA-AI.**

CHIKARA. Judo. Mișcare executată în forță.

CHIKARA-GAMI. Sumo. Șervet de hîrtie specială, folosit de *sumo-tori** pentru a-și șterge corpul și obrazul înainte și după un meci. V. și **HACHIMAKI; TENUGUI.**

CHIKU. Bambus, simbol al forței și supleței.

CHI-KUNG. V. **JI-GONG.**

CHIL. „Șapte" (în coreeană). V. și **NUMERE.**

CHI-MEI. Karate. Lovitură decisivă *(atemi*)*, periculoasă și care ar putea fi mortală dacă ar fi într-adevăr dată și cu toată puterea.

CHIMONO. V. **KIMONO.**

CHIN (1). „Calm". V. și **SOCHIN.**

CHIN (2). „Nouă" (în vietnameză). V. și **NUMERE.**

CHIOKEN. Shorinji-kempo. Tehnică de apărare și de contraatac împotriva unui adversar care dă lovituri de picior.

CHIREUG-GI. V. **KONG-KYEUK.**

CHIRI. V. **SHIKIRI.**

CHIYONOFUJI MITSUGU. V. **YOKOZUNA.**

CHIO-NO-YAMA. V. **YOKOZUNA.**

CHO. V. **DON TRUNG CAP: VOVINAM VIET VO DAO.**

CHO-ICHI-RYU. Titlu de „supraom al sabiei" dat lui *Otani Shimosa no Kami Seiichiro**.

CHOI-GAR. V. **SHAOLIN-SI.**

CHOISAI. V. **IIZASA (CHOISAI) IENAO.**

CHOKU-TSURI. Karate. Lovitură de pumn directă, dată spre înainte. Sin.: *chokuzuri.*

CHOKUZUKI. V. **CHOKU-TSUKI.**

CHO MA TAN. V. **BO PHAP.**

CHON-GAKE. Sumo. Măturare a călcîiului adversarului, din interior spre exterior, prin partea internă a piciorului său, trăgînd simultan, cu ambele mîini, de brațul lui din aceeași parte cu călcîiul.

Chon-gake

CHON-MAGE. V. **O-ICHO-MAGE; SUMOTORI.**

CHOSHU. V. **SATSUMA.**

CHOTO. V. **CAP (1).**

CHOY LEE FUT. V. **SHUI LI FU.**

CHU. „Mijloc", „centru". V. și **SPAȚIU.**

CH'UAN. V. **KEN (1); QUAN.**

CHUAN BI (1). V. **BO PHAP.**

CHUAN BI (2). V. **KI O TSUKETE.**

CHUAN-BI TAN. V. **TAN PHAP.**

CHUAN-FA. V. **SHAOLIN-SI.**

CHUCHO JU-JUTSU. V. **YAMAGA SOKO.**

CHUDAN. „Nivel mijlociu", la înălțimea pieptului. În coreeană: *chung-dang.* În vietnameză: *trung dang.* V. și **KAMAE.**

Kendo. Poziție de gardă mijlocie, în care mîna stîngă este înainte. V. și **KENDO. REGULAMENT AL COMPETIȚIEI DE KENDO, ART. 17.**

— **CHUDAN GYAKU-TSUKI.** V. **GYAKU-TSUKI; JU-IPPON KUMITE.**

— **CHUDAN MAE-GERI. Karate.** Lovitură de picior dată din față, la înălțimea pieptului.

— **CHUDAN MAWASHI-GERI.** V. **JU-IPPON KUMITE; MAWASHI-GERI.**

— **CHUDAN NO KAMAE.** V. **Kendo.** Poziție de gardă mijlocie, sabia *shinai* ținută în față, cu ambele mîini, vîrful îndreptat spre pieptul adversarului.

— **CHUDAN SHUTO UKE. Karate.** Blocarea unei lovituri date cu „sabia mîinii" *(shuto*).*

— **CHUDAN-TE-GATANA UKE. Karate.** Apărare „mijlocie" (la înălțimea pieptului), folosind mîna ca pe o sabie. V. **ARME; SHUTO; TE-GATANA.**

— **CHUDAN-TSUKI. Karate.** Atac la nivel *chudan*.*

— **CHUDAN-UDE UKE. Karate.** Blocaj al antebrațului adversarului.

— **CHUDAN YOKO-GERI KEKOMI.** V. **JU-IPPON KUMITE; KUMITE; YOKO-GERI.**

CHUDEN. V. **HASEGAWA EISHIN-RYU.**

CHUI. Avertisment ușor dat de un arbitru atunci cînd unul din

luptători încalcă o regulă. În caz de *chui,* arbitrul poate să ceară avizul judecătorilor prin *hantei*.* Două *chui* înseamnă o înfrîngere prin *hansokumake* a celui care a încălcat regulile. În vietnameză: *phat.* V. şi ARBITRAJE, ARBITRI; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 8, 25, 28, 29; KARATE, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO, ART. 24, 27. KEIKOKU; NOKOTTA; SHIDO.

CHUI-ZI QUAN. V. QUAN.

CHUJO NAGAHIDE. V. CHUJO-RYU.

CHUJO-RYU. Ken-jutsu. Şcoală tradiţională de luptă cu sabia, iniţiată de *Chujo Nagahide* pe la 1400. Ea a dat naştere la mai multe stiluri de *ken-jutsu,* şi îndeosebi următoarelor:

— *Itto-ryu*,* întemeiat de *Ito Ittosai Kagehisa,* pe la 1600;

— *Tomita-ryu;*

— *Toda-ryu;*

— *Kanemaki-ryu,* întemeiat de *Jisai Michiie* (1576-1615);

— *Muto-ryu*;*

— *Hasegawa-ryu,* întemeiat de *Hasegawa Soki* (cca 1568-1595);

— *Nikaido-ryu,* întemeiat de *Matsuyama Mondo* (pe la 1600);

— *Gan-ryu,* întemeiat de *Sasaki Kojiro* (pe la 1600).

CHUKITSU. V. KYUSHO.

CHUK-KAI-QUAN. V. KUNG-FU.

CHUNG DANG. V. CHUDAN.

CHUNIN. V. NINJA.

CHUN NO KON. Bo-jutsu. *Kata** de bază cu un baston lung *(bo 1*)* care comportă loviturl date oblic şi cu vîrful.

CHUO-JIAO-QUAN. Wushu. Şcoală care foloseşte îndeosebi loviturile de atac cu gambele.

CHUONG MON DAI. V. OBI.

CHUSEN. „Tragere la sorţi".

„CHUSHINGURA". V. AKO-GISHI: KABUKI.

CHUSOKU. V. PICIOARE.

CHUTO. V. KYUSHO; UTO (1).

CHUYEN THAN. V. THAN PHAP.

CIREŞ (FLORI DE ~). În temeiul frumuseţii, a fragilităţii şi, mai cu seamă, a caracterului ei efemer, floarea de cireş *(sakura*)* simbolizează existenţa precară a *samuraiului*.* Floarea de cireş a fost adoptată ca emblemă a centrului de arte marţiale *Kodokan*,* de la Tokyo.

„CLUB FRANCO-JAPONAIS". V. JUDO.

„CLUB FRANCO-JAPONEZ". V. JUDO.

COAFURI. V. EBOSHI: O-ICHO-MAGE; SUMOTORI.

COATE. V. HIJI.

„COD AL RĂZBOINICULUI". V. „BUKIO".

„CODUL SPORTIV" AL FEDERAŢIEI INTERNAŢIONALE DE JUDO. V. JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 1, 2, 6, 11, 16, 18.

COLEGIUL CENTURILOR NEGRE. V. JUDO.

COLLÈGE DES CEINTURES NOIRES. V. JUDO.

„COMOARA SERVITORILOR CREDINCIOŞI". V. „CHUSHINGURA".

COMPETIŢII. V. RANDORI; SHIAI; SUBURI.

„CONTINUARE LA LEGENDA MARELUI JUDO". V. „SUGATA SANSHIRO".

CONTRAR. V. GYAKU.

CONTROALE. V. KATAME; OSAE.

CORP. Corpul *(tai*, mi*)* joacă un rol primordial în artele marţiale,

fie pentru că se deplasează mereu, fie pentru localizarea punctelor slabe *(kyusho*)* în care trebuie date loviturile (atemi*):

— piept: *mune** (nivel mediu: *chudan*)*;

— pîntece: *hara** (nivel jos: *gedan*)*;

— umeri: *kata (2)**;

— centură: *obi (2)**;

— şolduri: *koshi*, goshi**;

— cavitatea stomacului (plexul solar): *suigetsu**;

— claviculă: *sakotsu**;

— partea de sus a sternului: *kyototsu**;

— baza sternului: *kyosen**;

— testicule: *kinteki*, tsurigane;*

— spate: *ushiro**;

— punct între coastele a 4-a şi a 5-a: *kyoei**;

— a 7-a vertebră cervicală: *soda**;

— a 7-a vertebră dorsală: *chelang;*

— vertebrele lombare: *kodenko**;

— loja (golul, adîncitura, cavitatea) rinichilor: *hizo**;

— coccis: *bitei**.

V. şi **BRAŢE; CAP; GAMBE; MÎINI; PICIOARE.**

COTTREAU M. V. **JUDO.**

COURTINE, HENRI. V. **JUDO.**

CO VO DAO. Arme tradiţionale ale artelor marţiale vietnameze. Principalele sînt: bastoanele *(bong, tien bong)*, bicele *(long gian, tham thiet gian)*, săbiile *(guom*, doan guom*)*, spada *(kiem*)*, sabia de lungime mijlocie, cu lama curbă şi lată, cu două tăişuri *(ma dao)*, halebardele *(dai dao, kich*)*, lancea *(thuong)*, pumnalul *(yen dao*)*, secera sau cosorul cu coada lungă *(cau liem)* şi sabia scurtă cu un singur tăiş *(song dao*)*.

CRONOMETRU. Acest instrument este folosit de arbitrii competiţiilor pentru a socoti durata unei întîlniri, unei lupte sau a unei imobilizări *(osae-komi*)*. În momentul opririi cronometrului, arbitrul anunţă *„jikan*"*, echivalentul japonez al anunţului „time". V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 2, 5.**

CUNG TAN. V. **TAN PHAP.**

CUNG THU. Qwan-ki-do. Blocaje de bază, care se fac la trei nivele: jos *(ha-dang)*, mijloc *(trung-dang)* şi sus *(thuong-dang)*, cu braţele sau cu gambele.

CUOC. „Picior" (în vietnameză).

— **CUOC PHAP. Qwan-ki-do.**

Procedee tehnice de picioare:

— lovitură de picior directă: *truc cuoc;*

— lovitură de picior laterală: *song cuoc;*

— lovitură de picior circulară *(mawashi-geri*)*: *hoanh cuoc;*

— lovitură de picior „seacă", spre exterior, în stil *sokuto**: *daophong cuoc;*

— lovitură de picior „seacă", spre interior: *tao phong cuoc*;*

— lovitură de picior înapoi, „ca vaca": *ho vi cuoc;*

— lovitură de picior întoarsă lateral: *hau cuoc;*

— lovitură de picior întoarsă „circular": *luu van cuoc.*

Lovituri de picior „sărite":

— direct sărită înainte: *phi tieu cuoc;*

— lateral sărită: *phi bang sat cuoc;*

— circular sărită: *phi hoanh sat cuoc.*

CUONG (1). V. **GO (2); VOVINAM VIET VO DAO.**

CUONG (2). V. **PUMNI.**

CUONG DAO. Qwan-ki-do.

Procedee tehnice cu „sabia mîinii":

— orizontal, pe o parte a capului: *tram xa;*

— vertical, pe creştetul capului: *tram tach;*

— vertical, pe un braţ: *phat moc;*

— în rever: *hoanh chi;*

— cu ambele mîini: *sat tich.*

V. şi **SHUTO; TE-GATANA.**

CUONG NHU TUONG THOI. Qwan-ki-do. Principiu taoist vietnamez al „armoniei" între polarităţile fizice *(duong, yang)* şi energia vitală *(am, yi),* decurgînd din legile „mutaţiilor" (schimbărilor), după *„Cartea schimbărilor" („Yijing"*)* chineză. După acest principiu, folosirea îmbinată a forţei şi a supleţei este necesară pentru perfecţionarea mişcărilor şi pentru cunoaşterea de sine.

CURTOAZIE. V. **MIYABI.**

D

DA. V. **VOVINAM VIET VO DAO.**

DA BAT. V. **DON TRUNG CAP.**

DACHI. V. **TACHI (2).**

DAE. V. **DAI (1).**

DA HU YUAN JIAO. V. **JIAO.**

DAI (1) „Mare". Sin: *o, oki.* În coreeană: *dae (tae).* V. şi **SPAŢIU.**

DAI (2). „Centură". V. şi **OBI (2)**

— **DAI DEN.** „Centură neagră". V. şi **OBI (2).**

DAI DAO. V. **CO VO DAO; NAGINATA.**

DAIDOJI YUZAN. V. **„BUDO SHOSHIN-SHU".**

DAIDO-RYU. Şcoală de arte marţiale întemeiată de Goto Tamauemon Tadayoshi (1644-1736), care ţinea de clanul din provincia Aizu, unde era profesor de *ken-jutsu*, kyuba** (arta tirului cu arcul şi a echitaţiei), *so-jutsu** şi *ka-jutsu** („tir cu flinta"). V. şi **HO-JUTSU; JUKEN-JUTSU.**

DAIGO TETTEI. V. **ZEN (1).**

DAIMYO. „Mare nume". Şeful unui clan sau al unei provincii, care avea, în perioada *Edo** (1603-1868), un venit anual de cel puţin 10 000 *koku* (1 800 000 litri de orez = c. 1800 t). Aceşti *daimyo* locuiau în castelele din provinciile lor sau în capitala *shogunului**, *Edo*, şi întreţineau un mare număr de *samurai** care le jurau credinţă după normele din *„Bushido*"*.

DAI NIPPON BOTUKO-KAI. V. **BUTOKUDEN.**

DAI RYEUN. V. **SIM-SA.**

DAISAN. V. **NIKI-WAKE; KYUDO; ZANSHIN.**

DAI-SENSEI. „Mare maestru". Sin.: *o-sensei.* V. şi **SENSEI.**

„DAI-SHA-DO". „MAREA DOCTRINĂ A TIRULUI CU ARCUL, CARE CONŢINE CUGETĂRILE MAESTRULUI AWA KENZO. V. **ANZAWA HEIJIRO.**

DAISHO. „Marele ansamblu". Denumire a celor două săbii* purtate la brîu de *samuraii** şi de războinicii *(bushi*),* de grad înalt, în general o *katana** (sau *o-dachi*)* şi o *wakizashi** (sau *ko-dachi)* pînă în 1876, an în care le-a fost interzisă tuturor celor ce nu făceau parte din armată ori din poliţie purtarea săbiilor. Oamenii din celelalte categorii primeau uneori dreptul de a purta o sabie scurtă, dacă îndeplineau anumite condiţii.

DAISUKE NISHINA. V. **TO-GAKURE-RYU.**

DAITO. „Marea sabie". Sin.: *katana*; o-dachi.*

— **DAITO-AIKIDO.** V. **AIKIDO; GENJI-NO-HEIHO.**

— **DAITO-RYU.** V. **AIKIDO; DAITO-RYU AIKI-JUTSU; SO-SUIKI-RYU.**

— **DAITO-RYU AIKI-JUTSU.** Şcoală tradiţională de *aiki-jutsu*, creată la finele secolului al XIX-lea, la Aizu, de către *Takeda Sokaku Minamoto no Masayoshi** (1858/1860-1943), un expert în sabie al şcolilor Ono-ha *Itto-ryu** şi *Jikishin kage-ryu*. Ueshiba Morihei**, creatorul disciplinei *aikido**, a urmat cursurile acestei şcoli. V. şi **GENJI NO HEIHO.**

DAKI-TE. Karate. Poziţia mîinii „în formă de cîrlig", folosită în atac pentru a da *atemi** în obrazul adversarului. V. şi **ARME.**

DALYEUN-JU. V. **MAKIWARA.**

DAM. V. **VOVINAM VIET VO DAO.**

DAM BAT. V. **VOVINAM VIET VO DAO.**

DAMO. V. **BODHIDHARMA; TAMO.**

DA MOC. V. **DON TRUNG CAP.**

DAM MUC. V. **DON CAN BAN.**

DAM THANG. V. **DON CAN BAN.**

DAM VONG. V. **DON CAN BAN.**

DAN (1). Grade superioare în artele marţiale tradiţionale *(budo*)*, conferite celor care au dobîndit dreptul de a purta centura neagră, cu alte cuvinte, celor care au studiat îndeajuns tehnica (terminînd studiile pentru obţinerea gradelor inferioare *kyu**) pentru ca, progresînd, să poată deveni experţi. Există, după şcoli şi tehnici, între 5 şi 12 dan. În artele marţiale vietnameze, aceste grade se numesc *dang*.

Gradele superioare (*dan*) corespund, în general, în *budo*, fie gradelor „tehnice", fie gradelor „onorifice":

— primul *dan*: este cel al „studentului" *(sen 1)*.

— al doilea *dan*: corespunde titlului de „discipol" *(go-no-sen 1)*;

— al treilea *dan*: este cel al discipolului „confirmat";

— al patrulea *dan*: grad de „expert" (*son-no-sen 1*);

— al cincilea şi al şaselea dan: acestea sînt gradele „experţilor spirituali"' *(kokoro*)*;

— de la al 7-lea pînă la al 10-lea *dan*, experţii se specializează (aceştia sînt numiţi *iro no kokoro**). Numai al 9-lea şi al 10-lea *dan* au dreptul la titlul de „maestru".

Gradele „onorifice" sînt: *hanshi** (corespunde stăpînirii spirituale), *kyoshi** (dat experţilor care deţin ai 6-lea şi al 7-lea *dan*, indică gradul de perfecţiune interioară) şi *renshi** (dat practicanţilor celui de al 5-lea dan, indică atingerea perfectei stăpîniri de sine). V. şi **KYUDAN; OBI (2).**

DAN (2). „Nivel". V. **SPAŢIU.**

DANG. V. **DAN (1); KYUDAN.**

DA NGANG. V. **DON CAN BAN.**

DANG MON. V. **QUYEN.**

DANKYU. V. **KYUDAN.**

DANSHA. Cel care este, într-o artă marţială, titularul unui grad superior, *dan (1)**. V. şi **KYUDAN; MUDANSHA; SHINGITA; YUDANSHA.**

DANSUL MAIMUŢEI. V. **WUSHU.**

DANTIAN. V. **HARA; KI; TAIJI QUAN.**

DAN TSUKI. Karate. Atac cu pumnul, care urmează unui alt procedeu tehnic de atac sau de contraatac.

DAN TU DO. V. **QWAN-KI-DO.**

DAO (1). Cuvînt chinezesc, echivalent al cuvîntului *do (2)** *(michi**, „calea", în japoneză). Scris şi *tao*. Este numele dat semnului care simbolizează interacţiunea lui *yin*, *yang* şi *taiji**, „fapta supremă". În coreeană: *tae-geug*. În vietnameză: *do*. V. şi **YANG-YIN; „YIJING".**

Wushu. În antrenamentul, ca şi în practica artelor marţiale chineze, „căile" *(dao)* constituie mişcările de bază, echivalente cu „luptele imaginare" *(kata 1*)* din artele marţiale *(budo*)* japoneze.

DAO (2). „Cuţit", „pumnal". Sin.: *tao*. V. şi **SĂBII VIETNAMEZE; VOVINAM VIET VO DAO.**

DAO PHONG CUOC. V. **CUOC PHAP.**

DAO SON. V. **THU PHAP.**

DAO THAN. V. **TAN PHAP; THE DOI LUYEN (1).**

DAP CHAN. V. **DON TRUNG CAP.**

DA QUAY. V. **DON TRUNG CAP.**

DA QUAY VONG. V. **DON TRUNG CAP.**

DARE. V. **TARE.**

DARUMA. V. **BODHIDHARMA.**

DASOT. „Cinci" (în coreeană). V. și **NUMERE.**

DA THANG. V. **DON CAN BAN.**

DAU. V. **HAJIME.**

DA VONG. V. **DON CAN BAN.**

DE (1). V. **TE.**

DE (2). (*Din deru* - „a ieși", „a avansa", „a înainta").

— **DE-AI.** Contraatac în momentul în care adversarul nu se mai găsește în stare de alertă *(hontai*)*. V. și **BONNO.**

— **DE-AI OSAE UKE.** **Karate.** Blocaj prin presing executat avansînd spre adversar.

— **DE-ASHI-BARAI.** (*Din deru-* „a ieși"; *ashi** - „gambă"; *harai** - „a mătura"). Măturare a piciorului avansat.

Judo. Tehnică de măturare folosită atunci cînd *uke** avansează o gambă pentru a face un pas sau pentru a pivota. Această mișcare făcută, la nivelul solului, de gamba lui *tori**, provoacă dezechilibrarea spre înapoi-dreapta sau spre înapoi-stînga a lui *uke*. K = a 2-a de gambă. V. și **KAWAISHI MIKONOSUKE; SUSO-HARAI; TSUBAME GAESHI.**

De-ashi-barai

DEGUKI ONISABURO. V. **UESHIBA MORIHEI.**

DENKO. V. **KYUSHO.**

DENSHO. Document așa-zis „secret" de la care se revendică numeroase „școli" *(ryu*)* de arte marțiale din Japonia. Aceste documente „secrete" sînt, în general, arhive familiale cuprinzînd mențiuni despre anumite procedee tehnice specifice, predate în vechile clanuri și păstrate cu grijă de maeștrii de arme, care și le transmiteau din tată-n fiu sau de la maestru la discipol. V. și **GOKUHI; Hi-HO; JUKU-GASHIRA; OKUDEN.**

DEWANO-UMI. V. **YOKOZUNA.**

DEZECHILIBRU. V. **KUZUSHI.**

DHARMA. „Datorie". V. și **SHUGENDO.**

DHYANA. V. **BODHIDHARMA; ZEN (1).**

DI ANH. V. **THAN PHAP.**

DIEM. V. **HANTEI.**

DIM-HUK. V. **KUNG-FU.**

DINH TAN. V. **BO PHAP; TAN PHAP.**

DIPLOME. V. **GAKU.**

DISCIPOLI. V. **JUKU-GASHIRA; KANSHUSAI; VO SINH;**

DI-SON. V. **THU PHAP.**

DI-TANG-QUAN. Wushu. Școală caracterizată prin mișcări acrobatice, atacuri surpriză și procedee tehnice la sol.

DI THAN. V. **THAN PHAP.**

DO (1). Kendo. Armură rigidă, de metal sau de bambus, care protejează partea de jos a toracelui și stomacul luptătorului. Sin.: *muneate**; *kendogu*. V. și **ARMURĂ; DOGU; KENDO.**

DO (2). „Cale". Conduită spirituală urmată de adepții unei discipline — marțiale, religioase sau artistice. Conceptul *do* face parte integrantă din artele marțiale

tradiţionale (*budo**), fără de care acestea nu ar fi decît simple procedee tehnice de luptă (*jutsu**). Cuvîntul propriu japonez corespunzător acestei vocabule chino-japoneze (din chinezescul *dao (1)** sau *tao*) este *michi**, care înseamnă „drum", „cale".

Ideea de cale sau de drum implică multiplicarea felurilor de a fi şi de a se comporta, moral şi social, pentru a ajunge la ţelul final al omului: integrarea sa armonioasă în legile universului. Acesta este *dao (1)* al chinezilor, *marg* al indienilor, concept moral, etic şi estetic, în care căutarea serenităţii spiritului, a absolutului său echilibru este primordială, fie că e vorba de practicarea artelor marţiale (*budo*), fie că e vorba de alte discipline. Totuşi, conceptul japonez al „căii" *(do 2)* este diferit de cel chinez *(dao 1)*, în sensul că nu are nici-o conotaţie religioasă sau superstiţioasă; el nu este decît un „drum" (*michi*) de urmat pentru cei ce vor într-adevăr să trăiască o viaţă de om liber, cu toate dificultăţile pe care această viaţă le implică. În acest concept, japonezii se întîlnesc cu vechii greci, care spuneau că pentru a atinge împlinirea de sine trebuie mai întîi să te cunoşti pe tine însuţi şi să fii capabil să-ţi domini, prin spirit, reacţiile şi sentimentele. *Do (2)* este calea care duce spre „lumină", spre trezirea propriei naturi a sinelui, identică naturii universului. *Do (2)* este deci o permanentă căutare a perfecţiunii de sine; el implică practicarea a numeroase virtuţi, care trebuie să-l ducă pe individ la armonia perfectă (*ai**) cu sine însuşi şi cu toate cele din jurul lui. *Do (2)* este, de fapt, un fel de „religie laică", al cărei unic ţel este armonia spirituală a tuturor fiinţelor, deplinul acord al sinelui cu energia universală. Nu este deci deloc uimitor că filosofia *do (2)* a devenit inseparabilă de filosofia *zen (1)** a cărei variantă „activă" pare a fi. *Do (2)* reprezintă deci înţelepciunea, diferită de simpla cunoaştere, cu toate că nu o exclude, căci „a crede şi a acţiona sînt unul şi acelaşi lucru". V. şi **AIKIDO; KARATE; KOKORO; SHIN.**

DO (3). „Flanc". V. şi **KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 18, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 6.**

DOAN GUOM. Sabie vietnameză scurtă. V. şi **CO VO DAO.**

DO BOK. V. **KEIKOGI; OBI (2).**

DOC HAN VU TAN. V. **BO PHAP.**

DOC NHAN. Şcoală de arte marţiale vietnameză, zisă „a Chiorului".

DOGEN. V. **ZEN (1).**

DOGU. Kendo. Echipament complet, folosit de *kendoka** în timpul antrenamentului. Cuprinde o platoşă *(do 1)**, un coif cu grilă de oţel (*men**) purtat pe deasupra unui şervet *(hachimaki**, *tenugui**) legat împrejurul capului, mănuşi matlasate *(kote**) şi bucăţi de pînză groasă care protejează şoldurile şi bazinul (*tare* şi *tare-obi*).

DOHYO, Sumo. „Cerc sacru", arena pe care se desfăşoară întrecerile de *sumo*, formată dintr-o platformă pătrată, cu latura de 5,7 m, ridicată de la nivelul solului cu aproximativ 0,60 m, în centrul căreia se găseşte o zonă de pămînt bătătorit şi acoperit cu nisip fin, avînd diametrul de 4,55 m, delimitată printr-o frînghie groasă, împletită din

pai, pe jumătate îngropată în pămînt. Deasupra acestui *dohyo* e suspendat un acoperiş cu două pante care îl evocă pe cel al sanctuarului *shinto**, de care atîrnă, din fiece unghi, cîte un mare pompon colorat, simbolizînd fiecare cîte un anotimp. Luptele între *sumotori** se desfăşoară în interiorul cercului. Unul din luptători *(rikishi*)*, dacă e aruncat la pămînt sau dacă atinge solul din afara acestui cerc, este declarat învins. Adversarii intră fiecare prin cîte o parte a „cercului sacru" (*dohyo*), dinspre est sau dinspre vest. Înaintea unei serii de meciuri, are loc prezentarea rituală a tuturor celor ce se vor înfrunta, prezentare numită *dohyo-iri*. Cu acest prilej, *sumotori* poartă cîte un mare şorţ de ceremonie, numit *kesho-mawashi**.

În ajunul deschiderii turneului, pe *dohyo* are loc o ceremonie specifică (*dohyo-matsuri*), în cursul căreia arbitrul judecător şef (*tate-gyoji*) face oficiu de preot *shinto** şi recită invocaţii adresate divinităţilor *(kami*)*, pentru ca turneul să se desfăşoare în linişte, fără incidente. Se pun pe *dohyo* obiecte auspiciale ca, de pildă, castane (*kachiguri*), alge (*kombu*) şi orez purificat (*senmai*) şi li se oferă divinităţilor sare* şi *sake*. Apoi un toboşar cu tamburină (*fureidaiko*) face înconjurul „cercului sacru" (*dohyo*).

Tot pe *dohyo* are loc, la sfîrşitul fiecărei zile a turneului, ceremonia numită „dansul arcului" *(yumitori-shiki*)*: un *maku-uchi* primeşte un arc din mîinile unui *gyoji** şi dansează cu acest arc, comemorînd astfel dansul unui luptător din 1575, care, fiind onorat, ca recompensă pentru victoriile sale, cu un arc oferit de *Oda Nobunaga**, dictatorul militar al epocii, dansase pe *dohyo*. V. şi **YOBIDASHI.**

— **DOHYO-IRI.** V. **DOHYO; SUMO; YOKOZUNA.**

— **DOHYO-MATSURI.** V. **DOHYO.**

DO-JANG. V. **DOJO.**

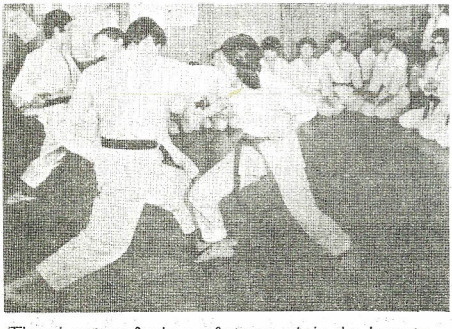
DOJI-JOCAI. Anunţ rostit de unul din arbitrii de linie atunci cînd ambii luptători ies concomitent de pe *tatami** sau de pe terenul pe care luptă. V. şi **KENDO, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 5.**

DO-JIME. Judo. Strangulare a torsului lui *uke** cu gambele lui *tori**, în cursul unui antrenament de *ne-waza** (tehnică la sol). K = a 13-a strangulare. V. şi **JUDO. REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 28; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

DOJO. „Loc al căii". Abreviere din *judojo*. Sală de antrenament în artele marţiale *(budo*)*, unde au loc şi competiţiile. Solul e acoperit cu *tatami**, dispuse în careu cu latura de 8 pînă la 10 m, la mijlocul sălii. Partea unde stau profesorii se numeşte *kamiza**, adică „sediul superiorilor *(kami*)*, alături de care se găseşte, de regulă, un altar al divinităţii *kami* numit *kamidana*. În stînga laturii numite *kamiza*, se aşază cei care au gradele cele mai înalte, la dreapta, cei care au grade mai mici *(joseki** şi *shimoseki*)*. După reglementările oficiale, aria care înconjoară „saltelele" (*tatami*) trebuie să fie cu c. 15 cm mai jos decît suprafaţa acoperită cu *tatami*. Totuşi, ea poate să fie la acelaşi nivel cu aria acoperită de *tatami*, cu condiţia de a fi delimitată de aceasta printr-o linie colorată, lată. Pe vremuri dojo, era, în mănăstirile

buddhiste, numele sălii rezervate pentru meditație. În coreeană: *do-jang*. În vietnameză: *vo-duong*. V. și **JUDO; SHIAI-JO.**

— **DOJO-ARASHI.** V. **YABURI-DOJO.**



Tineri antrenîndu-se într-un *dojo* de *karate*.

— **DOJO-YABURI.** V. **YABURI-DOJO.**

DOKEN-TAI-JUTSU. V. **TAI-JUTSU.**

DOKKO. Apofiza mastoidiană. V. și **ATEMI; CAP; KYUSHO.**

„DOKUKODO". Lucrare compusă din 21 de articole, scrisă de *Miyamoto Musashi** și consacrată sfaturilor de ordin etic date războinicilor, în care se pune accentul pe dezinteresare, pe simțul onoarei, dispreț față de moarte, austeritate și detașarea de sine. V. și **„BUSHIDO".**

DOL-LYEU CHA-GI. Tae-kwon-do. Lovitură de picior circulară. V. și **MAWASHI-GERI.**

DON CAN BAN. Vovinam Viet vo dao. Tehnici „de bază" ale luptei cu mîinile goale, cuprinzînd:

Tehnici de pumn:

— lovituri de pumn directe: *dam thang*;

— lovituri de pumn „circulare": *dam vong*;

— lovituri de pumn de jos în sus: *dam muc*;

Tehnici de picior :

— lovituri de picior directe: *da thang*;

— lovituri de picior laterale: *da ngang*;

— lovituri de picior „circulare": *da vong*.

Blocaje :

— joase: *do xuong*;

— exterioare: *do ra*;

— interioare: *do vo*.

V. și **DON TRUNG CAP.**

DONGXING. V. **TANG LANG QUAN PAI.**

DON SONG LUYEN. V. **QUYEN; SONG LUYEN; VOVINAM VIET VO DAO.**

— **DON SONG LUYEN CHAN.** V. **SONG LUYEN.**

— **DON SONG LUYEN CHEM.** V. **SONG LUYEN.**

— **DON SONG LUYEN DAM.** V. **SONG LUYEN.**

DON TRUNG CAP. Vovinam Viet vo dao. Tehnici „avansate" ale luptei cu mîinile goale, care completează tehnicile „de bază" *(don can ban*)*. Ele constau în:

Săbii de mînă (*chem*):

— orizontal, la capul sau la gîtul adversarului: *chem mang-tang*;

— vertical: *chem xuong*;

— lateral, în rever: chem ngang;

Lovituri de cot (*cho*);

Lovituri de picioare:

— întoarsă direct: *da quay*;

— întoarsă circular: *da quay vong*;

— croșeu: *da moc*;

— în rever, prin partea externă a piciorului: *da bat;*

Blocaje:

— cu antebrațele încrucișate jos: *do treo xuong;*

— cu antebrațele încrucișate sus: *do treo len;*

— cu talpa: *dap chan*;

— cu tibia: *doong quyen.*
V. şi **DON CAN BAN.**

DOONG QUYEN. V. **DON TRUNG CAP.**

DO RA. V. **DON CAN BAN.**

DORYO. V. **„BUSHIDO".**

DOSHA. V. **REISHA.**

DOSOKU-KATA-SODE-TORI. Aikido. „A doua priză de mînecă". *Uke**, apucînd mîneca (*sode**) lui *shite** cu mîna sa stîngă, acesta face un pas mare spre dreapta şi, cu braţul stîng, execută un cerc mare într-o parte. Cu mîna sa dreaptă, *shite* prinde cotul lui *uke* şi, trăgîndu-se înapoi, îi dă o *atemi** în cot. V. şi **SODE-TORI.**

— **DOSOKU-KATA-TE-DORI. Aikido.** *Uke** apucînd cu mîna lui stîngă încheietura pumnului stîng al lui *shite**, acesta îi prinde cu mîna sa dreaptă cotul stîng pe dedesubt şi i-l ridică. Termină cu o *atemi**. V. şi **TE-DORI.**

DO TREO LEN. V. **DON TRUNG CAP.**

DO TREO XUONG. V. **DON TRUNG CAP.**

DO VO. V. **DON CAN BAN.**

DO XUONG. V. **DON CAN BAN.**

DOZUKURI. Kyudo. A doua poziţie a arcaşului: gambele depărtate, pumnul drept în şold, ţinînd arcul şi săgeţile în mîna dreaptă. Aceasta este „stabilizarea" poziţiei. V. şi **ASHIBUMI; HANARE; HIKI-WAKE; KAI (2); UCHI-OTO-SHI; YU-MAE; ZAN-SHIN.**

DUIT-CHA-GI. Tae-kwon-do. Lovitură de picior dată spre înapoi.

DUI QUAN. V. **QUAN.**

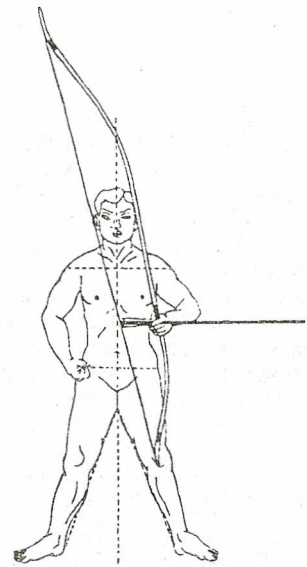
DU-BAL DANG-SANG. Tae-kwon-do. Lovitură de picior directă, „sărită".

DUL. „Doi" (în coreeană). V. şi **NUMERE.**

DUNCAN, RAYMOND. V. **SHINTAI-DO.**

DUONG. V. **CUONG NHU TUONG THOI; YANG-YIN.**

DUONG LANG PHAI. V. **TANG LANG QUAN PAI.**



Dozukuri.
Stabilizarea poziţiei

E

EBI. „Crevetă".

— **EBI-GARAMI. Judo.** „Răsucirea crevetei" este, în tehnicile la sol (*ne-waza*), a 8-a strangulare.

— **EBI-JIME. Judo.** În tehnicile la sol (*ne-waza**), este a 16-a strangulare.

EBOSHI. Acoperămînt de cap, cu formă specifică şi foarte uşor, confecţionat din fire de păr de cal împletite şi lăcuite în negru, purtat odinioară de *samurai** şi de *bushi**, care face parte încă şi azi din costumul de ceremonie al anumitor arte marţiale, cum sînt *kyodo** şi *sumo**. Acest acoperămînt de cap era rezervat numai adulţilor, după ceremonia de „înmînare a pălăriei" sau *genpuku*, în timpul căreia i se dădea tînărului un nou nume (*eboshi-na*). Acoperămintele de cap ale *samurailor* aveau o formă aproape triunghiulară (*ji-eboshi*), pe cînd nobilii şi preoţii *shinto** purtau un acoperămînt de cap în formă de bonetă (*nae-eboshi*). V. şi **GYOJI.**

— **EBOSHI-NA.** V. **EBOSHI.**

ECHITAŢIE. V. **VA (3); BAJUTSU; INU OI-MONO; KYUBA; „KYUBA-NO-MIKI...; YUBUSAME.**

EDO. Numele vechi al oraşului Tokyo şi al epocii shogunatului familiei *Tkugawa** (1603-1868).

EGANT SHIGERU. V. **SHINTAI-DO.**

EIDO-TSUKI. Karate. Lovitură dată din faţă, cu amîndoi pumnii, aducînd brusc braţele, depărtate lateral de corp, spre laturile pieptului adversarului. Sin.: *eido-zuki.*

Eido-tsuki

EIDO-ZUKI. V. **EIDO-TSUKI.**

EIHO-JI. V. **JUDO.**

EISAI. V. **ZEN.**

EISHIN (Începutul secolului al XVIII-lea). Maestru de sabie şi de *iai-jutsu*, pe numele lui de familie *Hasegawa Chikara-no-Suke Hudenobu.* A studiat tehnicile şcolii lui *Haynashizaki* la *Edo** şi a creat propriul său stil de *iai-jutsu, Hasegawa Eishin-ryu**. A fost al 7-lea maestru al şcolii *Muso jikiden-ryu**.

„EKI-KYO". V. **„YIJING".**

EKKU. Vîslă de lemn utilizată ca armă de pescarii din Okinawa* împotriva *samurailor**, şi care, refasonată, ar fi fost folosită de *Miyamoto Musashi** ca să-l învingă pe adversarul său, *Sasaki Kojiro.* Întrebuinţată, în prezent, ca armă neconvenţională în *ko-budo**.

EMBU. Shorinji-kempo. Exerciţii în care sînt opuşi doi discipoli, pentru a-i face să deprindă împreună o mişcare deosebită.

E-MEI SHAN. V. **SHAOLIN-SI; SHAOLIN-PAI.**

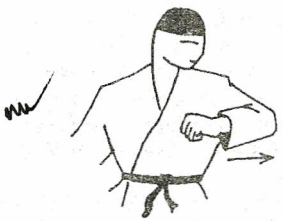
E-MEI SHAN-PAI. Stil chinezesc al tehnicilor *Shaolin*, creat pe muntele sacru cu acelaşi nume. În vietnameză: *nga mi phai.*

EMMEI-RYU. Ken-jutsu. Şcoală de sabie întemeiată de *Miyamoto Musashi** (c. 1584-1645) pe principiul „inimii neclintite" *(fudo-shin*)*. Numită şi *Nito-ryu* („Şcoala celor două săbii").

EMPI. „Cot". Sin.: *hiji**. V. şi **ARME.**

Karate. „Rîndunică zburătoare". *Kata (1)** exprimînd agilitatea şi rapiditatea mişcării.

— **EMPI-UCHI.** V. **HIJI-UCHI.**



Empi-uchi

ENCHO. V. **ENCHO-SEN.**

ENCHO-SEN. „Prelungire" a timpului de luptă într-o întrecere arbitrată. V. şi **KENDO, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 5, 6.**

ENERGIA VITALĂ. V. **KI.**

EN NO GYOJA. V. **SHUGENDO.**

EN-NO-IRIMI. Aikido. Tehnică rotitoare a formei *irimi**, greu de deprins şi de stăpînit, şi care trebuie să se încheie cu căderea adversarului. Această tehnică a fost inventată de *Ueshiba Morihei**. V. şi **IRIMI.**

EN NO OTSUNU. V. **SHUGENDO.**

ENRYO. Dispreţ faţă de moarte, sentiment cultivat de toţi *samuraii**, cu aprobarea seniorilor lor, care astfel erau siguri că pot conta pe totala lor abnegaţie în luptele cu războinicii din clanurile inamice. Sentimentul vremelniciei tuturor lucrurilor, propovăduit de buddhism, nu era străin de dispreţul faţă de moarte, omul fiind adeseori comparat, în Japonia, cu floarea de cireş*, a cărei viaţă nu durează decît cîteva ore. V. şi **„BUSHIDO"; „DOKUDO".**

ENSHO. „Călcîi". Sin.: *kagato*; kakato*. V. şi **ARME; PICIOARE.**

ER. „Doi" (în chineză). V. şi **NUMERE.**

ERI. „Revere".

— **ERI-JIME. Judo.** În timpul executării procedeelor tehnice la sol *(ne-waza*)*, strangulare cu reverele hainei *(judogi*)*. K = a 10-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **ERI-SEOI-NAGE. Karate.** Mişcare de proiectare *(nage*)* similară celei descrise în articolul *ippon seoi-nage**, dar executată prin priză de revere *(eri*)* şi cu angajarea mai mare a şoldurilor lui *tori** sub axila dreaptă a lui *uke**, angajare utilă mai cu seamă atunci cînd *uke* e mai greu decît *tori*. V. şi **SEOI-NAGE.**

— **ERI-TORI. Aikido.** Serie de 9 procedee tehnice de apărare împotriva prizelor de gît sau de reverele hainei:

— *hiji nobashi eri-tori*;*
— *hiji nage mae eri-tori*;*
— *ryo-te eri-tori*;*
— *mae ryo-te eri shime-age*;*
— *tsukomi-jime*;*
— *eri-tori yokomen uchi*;*
— *eri-tori tsuki-age*;*
— *ushiro rei obi-tori*;*
— *ushiro katate tori eri-jime*.*

V. şi **KANSETSU-WAZA; KOTEGAESI; ROFUSE; TE-HODOKI.**

— **ERI-TORI TSUKI-AGE. Aikido.** A 7-a priză de revere. *Uke**

apucă reverele lui *shite** cu mîna stîngă şi încearcă să-i dea un upercut cu mîna dreaptă. *Shite* blochează lovitura cu antebraţul stîng, întorcîndu-şi corpul spre dreapta, apoi îşi trece braţul drept pe sub încheietura pumnului stîng a lui *uke* şi îl ridică brusc, răsucindu-l. Termină cu o *atemi** în obrazul lui *uke*. V. şi **ERI-TORI.**

— **ERI-TORI YOKOMEN UCHI. Aikido.** A 6-a priză de revere. *Uke** apucă cele două revere ale lui *shite** cu mîna sa stîngă. *Shite* avansează cu o jumătate de pas şi dă o *atemi**, ca de „sabie", cu antebraţul stîng, în braţul drept al lui *uke*. Apoi trece sub braţele lui *uke* printr-o mişcare de rotaţie a întregului corp, se dă înapoi şi dă o *atemi* cu mîna sa dreaptă în obrazul lui *uke*. V. şi **ERI-TORI.**

ERLANG MEN. Stil de artă marţială chineză *(wushu*)*, elaborat în epoca împăraţilor Ming (1279-1644) şi care aparţine ramurei „interne" (*neijia**) a tradiţiei templului *Shaolin-si**.

EVANTAI. V. **GYOJI; TESSEN; UCHIWA.**

EXERCIŢIU. V. **JUMBI-UNDO; RANDORI.**

EXTERIOR. V. **SPAŢIU.**

F

FANZI QUAN. Wushu. Şcoală din nordul Chinei, care foloseşte tehnici de mîini sau de picioare, în succesiune rapidă.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO ET JU-JUTSU. V. **JUDO.**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WA-JUTSU. V. **WA-JUTSU.**

FEDERAŢIA DE KENDO A JAPONIEI. V. **NIHON KENDO RENMEI.**

FEDERAŢIA DE KYUDO A ÎNTREGII JAPONII. V. **ZEN NIPPON KYUDO RENMEI.**

FEDERAŢIA FRANCEZĂ DE JUDO ŞI JU-JUTSU. V. **JUDO.**

FEDERAŢIA FRANCEZĂ DE KENDO. V. **KENDO.**

FEDERAŢIA FRANCEZĂ DE WA-JUTSU. V. **WA-JUTSU.**

FEDERAŢIA INTERNAŢIONALĂ DE JUDO. V. **REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 1, 2, 6, 11, 16.**

FEDERAŢIA INTERNAŢIONALĂ DE KARATE-DO. V. **KARATE.**

FEDERAŢIA JAPONEZĂ DE IAI-DO. V. **SEITEI-GATA.**

FEDERAŢIA JAPONEZĂ DE KENDO. V. **KENDO.**

F.F.W.J. V. **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE WA-JUTSU.**

FENG TAIDU. V. **TAIDU.**

FEROZUE. Varietate de bambus lung, în golul tulpinei căruia este introdus un lanţ îngreuiat, la unul din capete, cu o sferă de fier — armă tipică a practicanţilor din şcolile *Hozo-in-ryu** şi *Shinden fudo-ryu**.

FLANC. Fiecare din cele două părţi laterale ale peretelui abdominal, cuprinse între ultima coastă şi şold.

FOARFECI. V. **HASAMI.**

FORME. V. **KATA; QUYEN.**

FORŢĂ. V. **GO (1).**

FUCHI. V. **KATANA.**

FUDO. V. **„BUSHIDO"; FUDOSHIN.**

„FUDOCHI SHIMMEIROKU. *„Carte sfîntă despre înţelepciunea imperturbabilă"*, lucrare scrisă de călugărul buddhist *Takuan Zenshi** (1573-1645) pentru instruirea lui *Yagyu Munenori** (1571-1646), un celebru maestru de sabie, în care este expusă starea de spirit ce trebuie să fie proprie, după doctrinele *zen**, unui luptător: „Pătrundeţi misterul naturii graţie unui spirit deschis şi dominaţi prin inacţiune principiile schimbării". După *Takuan*, calmul şi echilibrul sufletesc în timpul luptei trebuie să-l ducă pe luptător la victorie: „Cel ce este într-adevăr pregătit pentru luptă trebuie să pară asemenea celui ce nu este deloc pregătit". V. şi **FUDOSHIN.**

FUDO-DACHI. V. **SOCHIN-DACHI.**

FUDO-NO-SEISHIN. V. **FUDOSHIN.**

FUDO-NO-SHISEI. V. **FUDOTACHI.**

FUDO-NO-SHISEI-NO-KATA. *Kata (1)** de bază în toate antrenamentele de arte marţiale. V. **FUDO-TACHI.**

Wa-jutsu. Numele primei *kata (1)** în acest stil de *budo**.

Karate. V. **FUDO-TACHI.**

FUDO-RYU. V. **RYU.**

FUDOSHIN. „Inimă nepăsătoare". Stare în care spiritul nu e tulburat de nimic din afara lui. El nu ştie ce e frica în faţa primejdiei, în faţa unei agresiuni, unui eveniment neprevăzut. Este starea de totală imposibilitate faţă de împrejurările vieţii. Conceptul acesta, expus de *Takuan Zenshi**, a fost dezvoltat de *Miyamoto Musashi**, care i-a dat numele de *iwa-no-mi* („corp-ca-o-stîncă"). Epitet acordat unui luptător care rămîne imperturbabil şi calm în toate împrejurările. Sin.: *fudo-no-seishin*. V. şi „**FUDOCHI SHIMMEI-ROKU**".

FUDO-TACHI. „Poziţie fermă", imobilă şi senină, imperturbabilă, pe care trebuie să o aibă un luptător înainte de atac. V. şi **FUDOSHIN.**

Karate. În stilul *Wado-ryu**, atunci cînd picioarele sînt împreunate, această poziţie se numeşte *fudo-no-shisei*.

FUGATIMI MISANORI HAN-NOSUKE. V. **SOSUICHI-RYU.**

FUGUL SEUG-GI. V. **SEUG-GI.**

FUJIAN. V. **SHAOLIN-SI.**

FUJIBAYASHI. V. **„BANSEN-SHUKA".**

FUJIWARA. Familie nobilă, aliată cu familia imperială a Japoniei, care a condus această ţară din secolul al IX-lea pînă în secolul al XII-lea.

— **FUJIWARA NO NOBUTSUNA.** V. **KAGE-RYU; JAMI IZUMI ISE NO KAMI FUJIWARA NO NOBUTSUNA; SHINNKAGE-RYU.**

FUJUBUN. Karate. Termen utilizat în arbitraj atunci cînd, în timpul luptei, nu a fost folosit nici un procedeu tehnic. V. şi **ARBITRAJE, ARBITRI.**

FUKI. V. **KATANA.**

FUKI-GAESHI. V. **ARMURĂ.**

FUKKO-GAMAE. Shorinji kempo. Poziţie de apărare, un genunchi la pămînt, perpendicular faţă de gamba avansată.

FUKUDA HACHINOSUKE. V. **KANO JIGORO.**

FUKUI YOSHIHARA. V. **SHINTO-RYU.**

FUKUMI-BARI. V. **SHURIKEN.**

FUKUNO-RYU. V. **KITO-RYU.**

FUKUNO SHICHIROEMON. V. **KITO-RYU.**

FUKURO SHINAI. Kendo. Sabie de lemn, acoperită cu pînză sau cu piele, folosită altădată în şcolile de sabie, în locul sabiei *shinai**. V. şi **NAKANISHI CHUTA.**

FUKUSHEN SHUGO. Karate. Gest al arbitrului cînd, în timpul unei competiţii, apelează la observaţiile arbitrilor-judecători. V. şi **ARBITRAJE, ARBITRI.**

FUKUSHIKI KOKYU. V. **KOKYU.**

FUKUSHIKI KUMITE. Karate. Asalt dublu într-o *kata (1)** de luptă.

FUKUSHIN. Arbitru-judecător-asistent în timpul unei competiţii de *budo**.

FUKUTO. V. **KYUSHO.**

FULL-CONTACT. „Contact total". Formă de *karate** în stil american, în care loviturile sînt reale şi se întrebuinţează foarte mult tehnicile de picioare. Nu există nici o metodă de control, scopul fiind de a-l face cît mai repede cnocaut pe adversar. Cei ce practică acest sport (care nu este deloc o *budo**) sînt deci obligaţi, atît la antrenament, cît şi în competiţii, să poarte apărătoare de cap, de mîini şi de picioare. Stilul *full-contact* aduce aminte de stilul *„savate"* („boxul francez"*). Creat în

1974 de un organizator de lupte american, Mike Anderson, pentru trebuinţele cinematografiei (inspirat de filmele lui *Bruce Lee**), asistat de un campion de *tae-kwon-do**, *Jhoon Rhee*, acest sport s-a răspîndit repede în Statele Unite ale Americii. Primele campionate au avut loc la Los Angeles. În *full-contact* formele *(kata 1*)* tradiţionale din *karate* au fost abandonate, iar terminologia japoneză a fost înlocuită cu o terminologie americană. Luptele se desfăşoară pe durata a 10 reprize şi, în Statele Unite ale Americii, practicanţii de *full-contact* sînt, în general, profesionişti. Nu există nici-un fel de preocupare pentru aspectul estetic al luptei, ci numai pentru eficacitatea ei. Acest sport cîştigă încet-încet simpatia maselor şi în Europa.[1]

FULL-NUNCH. Disciplină a artelor marţiale, creată în Statele Unite ale Americii; foloseşte ca armă îmblăciul *(nunchaku*)*, ce face parte din armele neconvenţionale, *kobudo*)*, dar loviturile sînt reale. Luptătorii poartă deci o cască de protecţie ce le acoperă toată figura. Luptele se desfăşoară pe durata mai multor reprize şi se termină numai atunci cînd unul din adversari este făcut K.O. În această disciplină sînt trei categorii de greutate: sub 60 de kg, între 60 şi 70 de kg şi peste 70 de kg. Sin.: *full-nunchaku*.

FULL-NUNCHAKU. V. **FULL-NUNCH.**

FUMI-KIRI. Karate. Lovitură de picior „tăio asă".

— **FUMI-KOMI.** „A zdrobi la sol". V. **FUMI-WAZA.**

— **FUMI-KOMI AGE-UKE. Karate.** Blocaj înalt, cu partea avansată a corpului.

Fumikomi-age-uke

— **FUMI-KOMI SHUTO-UKE. Karate.** Blocaj al unei „săbii de mînă" *(shuto)*.

— **FUMI-KOMI UDE-UKE. Karate.** Blocaj al antebraţului.

— **FUMI-TSUKI.** V. **FUMI-WAZA.**

— **FUMI-WAZA. Karate.** Tehnică de zdrobire, prin lovitură sau presiune, a unei părţi a corpului adversarului, cu piciorul *(fumi-komi*)* sau cu pumnul *(fumi-tsuki)*.

FUNAKOSHI GICHIN (1869-1957). Creator al stilului modern de *karate**, fondator al sălii de antrenament şi competiţii *Shotokan** şi, totodată, al stilului specific, practicat în acest *dojo**. Născut în *Okinawa**, unde practicarea artelor marţiale era tradiţională, a început să studieze procedeele tehnice ale artelor marţiale locale *(Okinawa-te*)* de la vîrsta de unsprezece ani şi a

[1] În 1990, au fost introduse, în programa federaţiei mondiale de *full-contact*, *kata* specifice (nota redacţiei române).

Funakoshi Gishin (1869 – 1957), creatorul disciplinei *karate-do* şi al şcolii Shotokan.

devenit discipolul lui *Itosu Anko**. Profesor la rîndul său, a făcut, în 1902, o demonstraţie a propriilor sale procedee tehnice înaintea responsabililor provinciei Kagoshima (insula Kyushu), şi de atunci a dobîndit o oarecare faimă. Această faimă crescînd, a fost invitat, în 1917, la Tokyo, pentru a face, împreună cu elevii săi, o demonstraţie oficială, invitaţie care s-a repetat în 1922. Cu acest prilej, s-a împrietenit cu *Kano Jigoro** şi s-a decis să rămînă în Japonia ca să-şi popularizeze acolo procedeele sale tehnice. A scris numeroase articole despre *karate*, apoi a publicat o lucrare importantă, „*Karate-do kyohan*". Atunci s-a hotărît să schimbe semnificaţia cuvîntului *karate*, înlocuind caracterul grafic „kara" („chinez") cu cel ce avea semnificaţia „gol". Nevoia sa de activitate continuă l-a determinat să creeze, în Japonia, în 1936, mai mult de treizeci de *dojo* de *karate*, atît particulare cît şi în universităţi şi în marile întreprinderi. Activitatea lui s-a redus în timpul războiului, dar şi-a reluat-o imediat după încetarea ostilităţilor, sub egida autorităţilor americane. Disciplina *karate* a luat atunci o mare dezvoltare. Fiul său, *Funakoshi Yoshitaka* (mort în 1953), i-a urmat la conducerea principalului său *dojo*, *Shotokan*. V. şi **NAKAYAMA MASATOSHI.**

FUNAKOSHI YOSHITAKA. V. **FUNAKOSHI GICHIN; SHOTOKAI.**

FUNDOSHI. Un fel de şorţ, fîşie de pînză de bumbac sau de mătase, lungă şi dreaptă, purtată de japonezi. V. şi **MAE TATE MITSU.**

FUREDAIKO. V. **DOHYO.**

FURI-KABURI. Kendo, Iai-do. Ridicarea sabiei deasupra capului, după gestul de ameninţare *(seme*)*, înainte de a da lovitura finală *(kiri-tauke*)*.

FURI-UCHI. Lovitură dată în diagonală, de jos în sus, fie cu „sabia mîinii" *(shuto*)*, fie cu o armă.

FURUMARU. V. **„HAGAKURE"; YAMAMOTO TSUNETOMO.**

FUSEGI. Karate. Tehnică de apărare.

FUSEN-GACHI. „Victorie prin forfait". V. şi **FUSENSHO; JUDO; REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 8, 20, 30.**

FUSENSHO. „Forfait". Este declarat *fusensho* cel care, în cursul unei competiţii, refuză lupta sau întrerupe lupta, sau care nu se prezintă la o competiţie pentru care s-a înscris. În coreeană: *kikwon*. V. şi **FUSEN-GACHI; KENDO, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 6.**

FUTABAYAMA. V. **YOKOZUNA.**

FUTAHAGURO. V. **YOKOZUNA.**

FUTARI. „Două persoane" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

FUTATSU. „Doi" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

FUTATSU TOMOE. V. **TOMIKI.**

GANMEN – față

G

GACHI. „Victorie".

Karate. Termen de arbitraj, în timpul desfășurării unei lupte sau a unei competiții, prin care este desemnat învingătorul prin fortait *(fusen-gachi*)*, prin abandon *(kiken-gachi*)*, prin combinație de penalizare cu *waza-ari** *(sogo-gachi*)* și prin superioritate *(yusei-gachi)*. Sin.: *keki*.

GAESHI. V. **KAESHI.**

GAI-WAN. Partea extrioară a brațului. V. și **BRAȚE; WAN.**

GAKE. V. **KAKE.**

GAKU. Diplomă scrisă, decernată în momentul atribuirii unui grad într-unul din stilurile artelor marțiale *(budo*)*. V. **KYUDAN.**

GAMA. V. **KAMA.**

GAMAE. V. **KAMAE.**

GAMAN KAMAE. Kendo, Karate. Poziție de așteptare înaintea începerii unei competiții.

GAMBĂ. Parte a piciorului de la șold pînă la gleznă. V. și **ASHI; CORP; GAMBE; PICIOARE.**

GAMBE. Gambele, asigurînd echilibrul pozițiilor și al corpului, joacă un rol deosebit de important în artele marțiale, fie ca instrumente de deplasare sau de proiectare a adversarului, fie ca puncte de atac.

— Gambe — *ashi**.

— Genunchi — *hitsui**, *hiza**.

— Rotulă — *hiza-gashira**.

— Golul genunchiului — *shitsu**.

— Partea interioară a coapsei — *mata**.

— Tibia — *kobore**.

— Baza pulpei — *sobi**.

— Gleznа — *ashi-kubi**.

V. și **CORP; PICIOARE.**

GAMELAN. V. **SETIA-HATE-TERATE.**

GAMEN-TSUKI. Karate. Lovitură de pumn dată în spate printr-o mișcare circulară a brațului, dinainte-înapoi.

GAN. V. **KAN.**

GANKA. V. **KYUSHO.**

GANKAKU. Karate. „Cocor pe stîncă", denumirea unei *kata (1)** „superioare", proprie școlii *Shotokan**.

GANMEN-UCHI. Karate. Lovitură dată în cap sau în figură.

GAN-RYU. V. **CHUJO-RYU.**

GARAMI. Judo, aikido. „Răsucire", „menținere" a unei prize prin imobilizare la sol *(osae-waza*)*.

GARI. V. **KARI.**

GASHIRA. V. **KASHIRA.**

GASSAN-RYU. Școală de *naginata** din secolul al XIX-lea, în care era căutată, prin mînuirea acestei arme, dobîndirea unei „înțelepciuni universale".

GASSHO-GAMAE, Shorinji-kempo. „Poziție de salut", obligatorie înainte de și după executarea exercițiilor: palmele lipite, cu degetele depărtate, ridicate la înălțimea ochilor.

GATAME. V. **KATAME.**

GĂRZI. V. **KAMAE; TAIDU; THU PHAP.**

GE. „Jos", „inferior". Sin.: *shimo**. V. și **SPAȚIU; LIRA (1).**

— **GEDAN.** „Nivel jos", „nivel inferior". Acest termen este utilizat în artele marțiale pentru a indica înălțimea unui atac sau a unei apărări. În *kendo**, acest nivel se află

la înălţimea pîntecelui. În *karate**, e adeseori situat sub centură. În coreeană: *ha-dan.* În vietnameză: *ha-dang.* V. şi **KAMAE; SPAŢIU.**

— **GEDAN-BARAI. Karate.** Blocaj al unui atac printr-o mişcare de măturare (baleiere) a picioarelor adversarului la *gedan**.

Gedan-barai

— **GEDAN CHOKU TSUKI. Karate.** Lovitură de pumn directă, dată în partea inferioară a pîntecelui.

— **GEDAN KAKE-UKE. Karate.** Blocaj la *gedan**, prin acroşare.

— **GEDAN KEKOMI. Karate.** Lovitură de picior directă, dată în partea inferioară a pîntecelui.

— **GEDAN NO KAMAE. Kendo.** Gardă joasă, *shinai** ţinută în faţă, cu vîrful în jos. V. şi **KAMAE.**

— **GEDAN TEISHO UKE. Karate.** Mişcare de apărare executată cu baza palmei, la *gedan**.

— **GEDAN TSUKI. Karate.** Atac la *gedan**, prin lovitură dată în partea inferioară a pîntecelui.

— **GEDAN UKE. Karate.** Apărare prin blocaj, la *gedan**. V. şi **GEDAN-BARAI.**

GEESINK, V. **JUDO.**

GEI. „Artă". V. şi **DO; JUTSU; KANGEIKO.**

— **GEIDO.** „Calea artei". V. şi **TANDEN.**

— **GEIKO.** V. **KANGEIKO; KEIKO (2).**

GEKKEN. Kendo. Vechiul nume al disciplinei *kendo* în epoca Meiji (1868-1912). Cel ce practica acest stil de scrimă era un *gekkenka.* Actualmente, *gekken* este denumirea unei „tehnici dure", de asalt, cu sabia *shinai**.

GEKKENKA. V. **GEKKEN.**

GEKON. V. **KYUSHO.**

GENIN. V. **NINJA.**

GENJI. V. **BUSHI; GENJI NO HEIHO; MINAMOTO.**

— **GENJI-NO-HEIHO.** „Arta de război a celor din clanul *Genji*". *Genji* era numele clanului războinic al familiei *Minamoto**, care, în 1185, au zdrobit puterea clanului rival *Taira* (sau *Heiko)* şi au stabilit primul shogunat, la *Kamakura**. Denumirea *Genji no heiho* a fost dată deci artei de război practicată în acea epocă, artă ce ţinea mai mult de strategie decît de tehnica luptei individuale şi care cuprindea, în egală măsură, tehnicile construcţiei de mici forturi şi tehnici de *ken-jutsu**, de *ju-jutsu** şi de *yari**. Acest ansamblu de tehnici de război a fost completat de familia *Takeda**, şi atunci a luat numele de *Takeda heiho,* probabil în secolul al XV-lea. După tradiţia păstrată în familia Minamoto, *Genji no heiho* ar fi fost creată de prinţul *Teijun,* al şaselea fiu al împăratului *Seiwa* (859-877). Tehnicile introduse de familia *Takeda* au dat naştere ulterior, în secolul al XVII-lea şi mai tîrziu, la mai multe şcoli *(ryu*),* printre care *Daito-ryu aiki-jutsu** (sau *Daito-aikido*), care a stat la originea actualei discipline *aikido**.

GENPUKU. V. **EBOSHI.**

GENSHIN. Simţ acut al acţiunii intenţionate de adversar, care îi permite unui luptător să presimtă atacul îndreptat împotriva sa. Acest simţ nu poate fi dobîndit decît după mulţi ani de practică în artele marţiale. Cel ce are *genshin* poate deci să prevadă un atac advers cu o fracţiune de secundă înainte de producerea lui. Şi poate contraataca imediat, cu maximum de eficacitate. V. şi **ATONOSEN; HARAGEI; SAKKI; YOMI.**

GENUNCHI. V. **GAMBE; HITSUI; HIZA.**

GERI. V. **KERI.**

GESA. V. **KESA.**

GESA-GATAME. Judo. „Imobilizare în diagonală a corpului", procedeu tehnic de imobilizare la sol *(osae-komi'): tori** este culcat transversal pe *uke** răsturnat pe spate şi îşi menţine presiunea asupra acestuia prin greutatea sa. Gambele sînt mult depărtate şi flexate, pentru a evita o răsturnare. Sînt două feluri de *gesa-gatame*: cu control lateralo-costal *(hon-gesa-gatame* sau *hon-kesa-gatame*)* (K = prima imobilizare) şi cu control dorsalo-sternal prin braţ şi centură *(ushiro-gesa-gatame** sau *ushiro-kesa-gatame)* (K = a 5-a imobilizare). Există de asemenea două variante ale acestor tehnici de control: *kuzure gesa-gatame* sau *kuzure kesa-gatame**, cu control lateralo-costal (K = a 9-a imobilizare) şi *makura gesa-gatame* sau *makura kesa-gatame**, cu control prin spate (K = a 12-a imobilizare). Sin.: *kesa-gatame*. V. şi **KATAME-NO-KATA; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

GETA. Sandale de lemn, foarte uşoare, purtate de japonezi cînd plouă. Pentru antrenamentul de *karate**, sînt folosite adeseori *geta* de metal, grele, pentru a întări muşchii picioarelor, gleznelor şi gambelor.

GHEARELE MÎINII. V. **NINJA; SHUKO.**

GI (1). Valoare tehnică. V. şi **SHINGITAI.**

GI (2). Pămîntul. V. şi **SHINGITAI.**

GIAO LONG CUOC. Qwan-ki-do. Procedee tehnice de foarfeci executate cu gambele asupra gambelor adversarului la nivelul jos *(ha-dang)* sau la nivelul de mijloc *(trung-dang)*.

GIGO-TAI. V. **SHISEI.**

GI-IN. Karate. *Kata** care cuprinde diverse mişcări de lovire cu pumnii şi de blocaje, cu un singur tip de lovitură de picior în *mae-geri**.

GINKGO BILOBA. V. **O-ICHO-MAGE.**

GINO-SHO. Numele premiului atribuit celui mai bun tehnician dintr-o întrecere de *sumo**. V. şi **KANTO-SHO; SHUKUN-SHO; SUMO.**

GIRI (1). „Datorie". V. şi **BUSHIDO.**

GIRI (2). V. **KIRI.**

GIWAKEN. Shorinji-kempo. Procedee tehnice de bază, ofensive şi defensive, folosite în antrenament. Sin.: *tenchiken.*

GÎT. V. **KUBI.**

GO (1). „Principiul forţei". În chineză: *wu.* În coreeană: *o.* În vietnameză: *cuong.* V. şi **JUGO-AWASE; KATAME-NO-KATA.**

GO (2). „Protejare".

GO (3). „Cinci" (în chino-japoneză). V. şi **NUMERE.**

GOBU NO TSUME. Kyudo. Cele cinci părţi finale ale mişcării de întindere a arcului.

GODAN (1). V. **OBI (2)**

GODAN (2). V. **KARATE.**

GOGI. „Concertare", „discuţie". V. şi **KENDO. REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO. ART. 5.**

GOHEI. V. **TSUNA.**

GOHO. Shorinji-kempo. Procedee tehnice „active" care constau în blocaje, atacuri şi lovituri de picior. Contrar: *juho** sau procedee tehnice „pasive".

GOHON. „Cinci (obiecte lungi)" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

GOHON-KUMITE. Karate. Serie de cinci atacuri executate în cinci paşi, în timpul studierii formelor tradiţionale *(kata*).* V. şi **JU IPPON KUMITE; KUMITE.**

GOI. V. **VOVINAM VIET VO DAO.**

GOJU-RYU. Karate Şcoală întemeiată de *Miyagi Chojun* (1888-1953) în 1930 şi continuată de *Yamaguchi Gogen* (n. 1909), zis „Pisica", al cărei principiu de bază este alianţa dintre forţă *(go 1*)* şi supleţe *(ju 2*).* Procedeele tehnice utilizate de această şcoală sînt originare din *Okinawa**, unde erau predate discipolilor de maestrul lui *Miyagi, Higaonna Kanryo*.* Printre procedeele tehnice proprii şcolii *Goju-ryu* sînt exerciţiile *sanchin** (mişcări de mică amplitudine, combinate cu mişcări de respiraţie) de blocajul *tensho.* V. şi **KYOKUSHINKAI; SHORIN-RYU KARATE-DO.**

GOJUSHI-HO. Karate. *Kata (1)** zisă a celor „54 de paşi", în care fiecare pas prezintă una sau mai multe mişcări.

GOKA-JO. V. **JO (1).**

GOKAKU-GEIKO. Kendo. Antrenament între discipolii de aceeaşi forţă şi cu acelaşi nivel de pregătire.

GOKUHI. Procedee tehnice specifice, predate de un maestru de arte marţiale celor mai dotaţi din discipolii lui şi care au gradele cele mai înalte, procedee considerate uneori „secrete". V. şi **HI-HO; HI-JUTSU.**

GOKYO. Judo. „Cinci principii". Serie de cinci lecţii a opt mişcări de bază fiecare, reprezentînd procedee tehnice de luptă din poziţia în picioare („stînd") *(tachi-waza*).* În fiecare *kyo**, mişcările au fost clasate de maeştrii de la *Kodokan** în ordinea dificultăţii. Fiecare *kyo* corespunde, în Europa, atribuirii unei centuri de culoare:

Primul *kyo* (centură galbenă):
— *de ashi-barai*;*
— *hiza-guruma*;*
— *sasae tsuri-komi ashi*;*
— *uki-goshi*;*
— *o soto-gari*;*
— *o goshi*;*
— *o uchi-gari*;*
— *seoi-nage*;*

Al doilea *kyo* (centură portocalie):
— *ko soto-gari*;*
— *ko uchi-gari*;*
— *koshi-guruma*;*
— *tsurikomi-goshi*;*
— *okuri-ashi harai*;*
— *tai otoshi*;*
— *harai-goshi*;*
— *uchi-mata*.*

Al treilea *kyo* (centură verde):
— *ko soto-gake*;*
— *tsuri-goshi*;*
— *yoko otoshi*;*
— *ashi-guruma*;*
— *hane-goshi*;*
— *harai tsurikomi ashi*;*
— *tomoe nage*;*
— *kata-guruma*.*

Al patrulea *kyo* (centură albastră):
— *sumi-gaeshi*;*
— *tani otoshi*;*
— *hane makikomi*;*
— *sukui nage*;*
— *utsuri-goshi*;*
— *o-guruma*;*
— *soto maki-komi*;*
— *uki otoshi*.*

Al cincilea *kyo* (centură maron):
— *o soto-guruma**
— *uchi-waza**
— *yoko-wakare**
— *yoko-guruma**
— *ushiro-goshi**
— *ura nage**
— *sumi otoshi**
— *yoko-gake**.

Aceste mişcări nu constituie, totuşi, programul complet al lecţiilor, dar sînt baza lor.

Aikido. Al 5-lea principiu al procedeelor *katane-waza** (elongaţia braţului) folosit împotriva unui atac venind de sus *(shomen-uchi*)* sau împotriva unei lovituri laterale *(yokomen-uchi*)*. Sin.: *ude-nobashi.*

GOKYU. V. **KYU (2); KYUDAN.**

GONG BO. V. **BO (2).**

GON-FU. V. **KUNG-FU.**

GONIN. „Cinci persoane". V. şi **NUMERE.**

— **GONIN-GAKE. Karate.** Luptă în care unui *karateka** îi sînt opuşi cinci atacanţi.

— **GONIN-NUKI. Karate.** Luptă care comportă cinci atacuri consecutive, necesare pentru obţinerea unui punct.

GO-NO-SEN (1). Procedeu tehnic constînd în preluarea iniţiativei în momentul deslănţuirii unui atac advers şi trecerea imediată la contraatac. V. şi **ATO-NO-SEN; SEN (2).**

GO-NO-SEN (2). V. **DAN (1); KYUDAN.**

GOREI. Practicarea unei arte marţiale în grup, sub conducerea unui expert. Formă de antrenament colectiv.

„GORIN-HO-SHO". „Tratatul celor cinci cercuri" lucrare despre artele marţiale şi îndeosebi despre procedeele tehnice de mînuire a sabiei *(ken-jutsu*)*, atribuit lui *Miyamoto Musashi**, care l-ar fi scris pe la 1643. Această lucrare e împărţită în cinci suluri (de unde şi numele ei), intitulate: *„Despre Pămînt", „Despre Apă", „Despre Foc", „Despre Vînt"* şi *„Despre Cer"*, cele „cinci elemente ale filosofiei orientale. „Calea" pe care o propune această lucrare este cea a „ metodei strategice" *(hyoho*)*, un concept global al „căii" sabiei. Acest concept preconizează folosirea atît a sabiei mari cît şi a sabiei mici cu o singură mînă, tehnică dificilă, căreia îi explică scopurile şi mişcările. *„Gorin no sho"*, considerată ca o carte „clasică" în domeniul artelor marţiale, este importantă pentru că preconizează spiritul *budo**, în contrast cu caracterul strict tehnic al disciplinei *ken-jutsu**.

GORO MASAMUNE. V. **SĂBII.**

GOSHI. V. **KOSHI.**

GOSHIN-DO. V. **GOSHIN JUTSU.**

GOSHIN-JUTSU. Judo. Formă de studiere a mişcărilor de apărare (din *go 3** „protejare" şi *shin 2** — „sinele", „inima", „spiritul") împotriva unui eventual agresor, care face parte din programul de învăţămînt al centrului *Kodokan.* Este vorba de aplicarea tehnicilor *judo** la situaţii reale. Mişcările respective sînt studiate sub formă de *kata (1)*, iar în aceste mişcări, *tori** îl înfruntă pe *uke** înarmat cu un băţ, un pumnal şi un pistol. *Goshin-jutsu* reprezintă deci aspectul „folositor" al disciplinei *judo,* pentru că te învaţă să te aperi eficace împotriva unui adversar care te atacă, fie cu mîinile goale *(toshunobu*)*, fie înarmat *(bukinobu*)*. Aceste lecţii cuprind ripostele la 21 situaţii de bază. V. şi **KATAME-NO-KATA; TANAKA GOSHIN-JUTSU.**

Karate. Şi în această disciplină, *goshin-do* este un ansamblu de procedee tehnice exclusiv defensive.

GOTO TAMAUEMON TADAYOSHI. V. **DAIDO-RYU.**

GOWD. V. **ZOUR ZANEH.**

GRADE. V. **DAN (1); KYU (2); KYUDAN; OBI (2).**

GRIP. V. **KUNI-KATA; TEMOTO.**

GUANDO. V. **KWAN-DO.**

GUANGDONG. V. **SHAOLIN-SI.**

GUN. V. **JO (4).**

GUOM. Sabie vietnameză lungă. V. şi **GO VO DAO; DOAN GUOM.**

GUOSHU. V. **WUSHU.**

GURUMA. V. **KURUMA.**

GUSARI. V. **MANRIKI-GUSARI.**

GYAKU. „Contrar", „opus", „invers".

Karate. În contraatac, mişcare contrară.

— **GYAKU ASHI. Karate.** Picior contrar.

— **GYAKU-GAESHI-JIME. Judo.** Strangulare prin dislocare cu răsturnare, în tehnica la sol *(ne-waza*)*, K = a - 11-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **GYAKU-GAMAE. Aikido.** Poziţie naturală la începutul luptei (la dreapta: *migi**, sau la stînga: *hidari**), în partea opusă celei a adversarului. V. şi **AI-GAMAE.**

— **GYAKU-GERI. Shorinji kempo.** Lovitură de picior dată de la distanţă.

— **GYAKU HAN-MI.** V. **AI-HAN-MI.**

— **GYAKU-HINERI.** V. **KIMARITE.**

— **GYAKU-JUJI. Judo.** Imobilizare cu luxare în cruce. K = a 2-a cheie de braţe[1]

— **GYAKU-JUJI-JIME. Judo.** În procedeele tehnice la sol *(ne-waza*)*, strangulare în cruce inversă. K - a 2-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Gyaku-juji-jime

— **GYAKU-KATA TE-DORI. Aikido.** A doua priză de braţ. *Uke** prinde cu mîna stîngă încheietura pumnului drept a lui *shite** şi-o trage spre el; *shite* execută un pas mare spre dreapta, prinde cu mîna sa stîngă încheietura pumnului lui *uke* şi ridică brusc braţul stîng al lui *uke*, trăgînd de el. *Shite* termină mişcarea printr-o *atemi**, dată cu pumnul, la baza toracelui lui *uke*. V. şi **TE-DORI.**

— **GYAKU-KESA-GARAMI.** Control la sol a lui *uke** prin diagonala corpului, în imobilizare. K = a 3-a cheie de braţe. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **GYAKU-KESA-GATAME. Judo.** Control al corpului lui *uke** prin laterală, în tehnica la sol *(ne-waza*)*. K = a 5-a imobilizare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **GYAKU-MAWASHI-GERI. Karate.** Lovitură de picior biciuită, invers, în semicerc.

— **GYAKU-NO TSUKOMI. Karate.** Lovituiră de pumn dată după deplasarea laterală a bazinului şi a părţii avansate a bustului, specifică şcolii *Wado-ryu**.

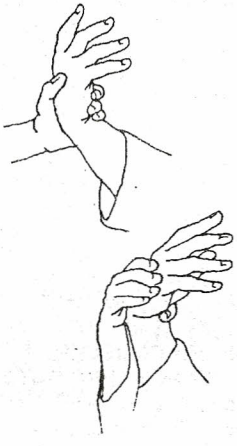
---

[1] Nu figurează în lista denumirilor „francizate" reprodusă în articolul **KAWAISHI MIKONOSUKE** - (nota redacţiei române).

— **GYAKU- NO TSUKOMI NO ASHI. Karate.** Poziţia în picioare (stînd), în „fandare laterală", gamba dinapoi întinsă, gamba dinainte flexată.

— **GYAKU- OKURI-ERI. Judo.** În tehnica la sol *(ne waza*)*, dislocarea reverului lui *uke*, provocînd strangularea acestuia. K = a 9-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **GYAKU-TE-DORI. Aikido.** Priză a încheieturii pumnului, forţîndu-l spre partea interioară a braţului, fie cu degetul mare, fie cu celelalte degete.



Gyaku te-dori

— **GYAKU TE IN YO-SHINTAI.** V. **OMORI-RYU.**

— **GYAKU-TEKUBI. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, luxarea încheieturii pumnului lui *uke**. K = prima cheie de braţ. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **GYAKU-TO.** V. **OMORI-RYU.**

— **GYAKU-TSUKI (1). Karate, aikido.** Lovitură de pumn împinsă, dată din răsucirea corpului, fie cu pumnul stîng, dacă gamba dreaptă e avansată, fie cu pumnul drept, dacă gamba stîngă e avansată. Sin.: *gyaku-zuki*. V. şi **KERI-GOAO.**

Gyaku-tsuki

— **GYAKU-TSUKI (2).** V. **TSUKOMI.**

— **GYAKU-TSUKI NO ASHI. Karate.** Poziţie fandat înainte, cu bazinul întors spre gamba avansată „în elice".

— **GYAKU-ZUKI.** V. **GYAKU-TSUI (1, 2).**

GYOJI. Sumo. Nume dat, în general, arbitrilor unei lupte. Primul arbitru de *sumo* a fost un anume *Shiga Seirin*, un vechi *sumotori**, numit *hote* („judecător") de către împărat, în anul 740. Arbitrii *(gyoji)* sînt îmbrăcaţi ca preoţii religiei *shinto**, în costume somptuoase (a căror culoare variază după gradul fiecăruia), ce datează din epoca *shogunilor* Ashikaga** (1336-1573). Ei poartă un *eboshi** conic, tipic pentru preoţii *shinto*. Insigna funcţiei lor este un evantai *(uchiva*)*, a cărui culoare variază, de asemenea, după gradul lor şi care le serveşte să-şi

puncteze deciziile. Arbitrul-şef este un *tate-gyoji*. El este cel ce dă semnalul de începere a luptelor şi care arbitrează meciurile între un *yokozuna** şi un alt *rikishi**. V. şi **ARBITRAJE, ARBITRI; DOHYO; SECHIE-ZUMO; SHOBU-SHIMPAN; SUMO.**

„GYOKUSEI-SHU". V. **YAGIU MUNENORI.**

H

HA (1). Kendo. Muchia unei *shinai** cu care se dă o lovitură. De asemenea, tăişul unei lame de sabie. V. şi **HABAKI-MOTO; KATANA; MUNE; SĂBII.**

HA (2). „Ramura" unei şcoli *(ryu)** de arte marţiale.

HABAKI. V. KATANA; SĂBII.

— HABAKI-MOTO. Ken-jutsu. Muchia unei săbii, folosită pentru a para loviturile, tăişul *(ha 1*)* putînd fi mai lesne ciobit. Sin.: *mune (2).*

HA BO. V. BO PHAP.

HACHI. „Opt" (în chino-japoneză). V. şi **NUMERE.**

— HACHIDAN. V. OBI (2).

HACHIJI TACHI. Poziţie stabilă de aşteptare înaintea unei lupte, cu picioarele depărtate „în vulcan", folosită în *kata (1)**.

Hachiji-tachi

— HACHIJI UCHI. Karate. Atac executat cu dosul mîinii *(haishu*)*.

HACHIMAKI. Ştergar alb de bumbac, pe care luptătorii şi-l leagă în jurul capului. El împiedică sudoarea să le curgă în ochi. În *kendo**, acest *hachimaki* este pus sub cască *(men*)*. Folosirea unui *hachimaki* este curentă în Japonia, în toate meseriile. El indică hotărîrea fermă a celui care îl poartă. V. şi **CHIKARA-GAMI; TENUGUI.**

HACHININ. „Opt persoane" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

HAC HO. Şcoală de arte marţiale vietnameză, a „Tigrului negru".

HAC TAN. V. BO PHAP; THAN PHAP.

HADAKA. „Gol".

— HADAKA-JIME. Judo. Strangulare cu „mîinile goale" *(hadaka*)*, în procedeele tehnice la sol *(ne-waza*)* K = a 4-a strangulare şi a 7-a strangulare — variantă. V. şi **KATAME-NO-KATA; KAWAISHI MIKONOSUKE; SHIME-WAZA, TACHI-AI.**

Hadaka-jime

HADAKO. Un gen de *kempo** de origine chinezească.

HA-DAN. V. GEDAN.

HA-DANG. V. CUNG THU; GEDAN.

HAE-DATE. V. ARMURĂ.

„HAGAKURE". „Ascuns sub frunze", lucrare japoneză despre

artele marţiale şi spiritul *bushido**, exaltînd sacrificiul *samuraiului** în serviciul seniorului său, scrisă pe la 1716, de *Yamamoto Tsunetomo*, un *samurai* din provincia Saga, care îşi semna uneori poemele cu numele *Furumaru*. V. şi **BUSHIDO.**

HAI (1). „Doi" (în vietnameză). V. şi **NUMERE.**

HAI (2). „Revere"; „dos"; „spate".

— **HAI-REI. V. REI.**

— **HAISHIN-UNDO. Aikido.** Exerciţiu de-nmlădiere a spinării.

HAISHU. „Dosul mîinii". V. **ARME.**

— **HAISHU-UCHI. Karate.** Lovitură cu dosul mîinii.

Haishu-uchi

— **HAISHU-UKE. Karate.** Blocaj cu dosul mîinii.

HAISOKU. „Lovitura piciorului". Sin.: *ashi-zoku*; baisoku.* V. şi **ARME; PICIOARE.**

Karate. Lovitură dată de jos în sus sau dintr-o parte cu partea de deasupra a piciorului.

HAITO. „Sabia mîinii" (cores-punzătoare degetului mare pliat). Sin.: *shuto*; te-gatana*.* V. şi **ARME; MÎINI.**

— **HAITO-UCHI. Karate.** Atac cu „sabia mîinii" întoarsă.

Haito-uchi

HAIWAN. Partea de deasupra (exterioară) a braţului. V. şi **BRAŢE.**

— **HAIWAN NAGASHI UKE. Karate.** Blocaj (prin „ştergere") cu partea de deasupra (exterioară) a braţului.

HAJIME. „Începeţi", ordin dat de arbitrul unei competiţii pentru a le indica adversarilor că pot începe lupta. În coreeană: *sijak.* În vietnameză: *vo; dau.* V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 5, 12, 16, 18, 27; KARATE, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO, ART. 5, 22; KENDO; KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 11, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 5, 6.**

HAKAMA. Un fel de pantaloni largi, despicaţi lateral, care fac parte din costumul de ceremonie tradiţional al japonezilor şi al unor categorii de femei cum sînt preotesele *(miko)* sanctuarelor *shinto**. În trecut purtaţi atît de bărbaţi cît şi de femei, aceşti *hakama* au fost, începînd din secolul al XVII-lea, rezervaţi numai bărbaţilor. Totuşi, la începutul epocii Meiji (1868-1912),

cîteva femei, care frecventau universităţile, au adoptat pantalonii *hakama*. De asemenea, femeile care practicau artele marţiale preferau aceşti pantaloni *kimonoului**, mai puţin practic. *Hakama* au la spate un pliu mare şi cinci pliuri în faţă, sînt susţinuţi de o centură cu nod rigid la spate *(koshi-ita)* şi sînt purtaţi peste un *kimono* uşor. O *haori** completează adeseori costumul. În artele marţiale actuale, *kendo**, *kyudo**, *aikido** şi *iai-do** îndeosebi, *hakama* sînt de culori diferite, după tehnici şi grade, în general negri, albaştri închis, castanii închis sau albi.

HAKKE-YOI. Sumo. „Foarte bine!". Încurajare rostită uneori de cîte un arbitru *(gyoji*)*, pentru a sublinia perfecţiunea unei mişcări în timpul întrecerii.

HAKKO. V. SOCHIN.

HAKKO-DORI. Wa-jutsu. Principiu de bază al poziţiilor de studiu *(suwari-waza*)* în care *uke** îngenunchează şi faţă-n faţă cu *tori**, îi apucă încheieturile pumnilor, *tori* trebuind să se desprindă din această priză. V. şi **ATEMI-WAZA.**

— **HAKKO-ZEME-DORI. Wa-jutsu.** *Kata (1)** în picioare (poziţia „stînd"), în care *tori**, apucat de articulaţiile pumnilor de către *uke**, se desprinde deschizînd larg mîinile şi respingîndu-l pe *uke*, ca să-l lovească la gît. V. **ATEMI-WAZA; MAE-KATATE HAKKO-DORI.**

HAKKO-RYU. Ju-jutsu. Şcoală de luptă cu corpul, creată de *Okuyama Yoshiji*, discipol al şcolii *Daito-ryu aiki-jutsu**, în 1938, şi care a stat la originea stilului *shorinji-kempo**. Această şcoală se specializează în studierea medicinii orientale aplicate la artele marţiale.

HAKUDA (1). „Stagiu de antrenament". V. şi **YOSHIN-RYU.**

HAKUDA (2). V. **JU-JUTSU; KEMPO.**

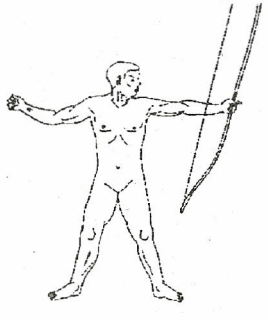
HALEBARDE. V. **HOKO; HOKO-IN-RYU; KYUSHIN-RYU; NAGINATA; SO-JUTSU.**

HAMA. „Plajă". V. **SHIKONA.**

HANA. „Unu" (în coreeană). V. şi **NUMERE.**

HANA-MICHI. Sumo. „Drumul florilor", culoar sau pasaj ce leagă vestiarele cu *dohyo** şi prin care vin *sumotori** ce urmează să participe la o întrecere. În teatru este, de asemenea, drumul care leagă culisele de scenă.

HANARE. Kyudo. A şaptea poziţie la tirul cu arcul, aceea din care se dă drumul săgeţii (se lansează săgeata): degetele se deschid natural, dînd drumul corzii, fără ca voinţa arcaşului să intre în joc, atunci cînd ochirea este perfectă, iar corpul şi spiritul sînt perfect unite. Braţul care a întins coarda se deplasează cu naturaleţe înapoi, decontractîndu-se. Mişcarea trebuie să dureze cîteva secunde, cel puţin pînă cînd săgeata atinge ţinta, întrucît atunci spiritul este unit cu săgeata şi cu ţinta în *zanshin**. V. şi **ARIAKE; ASHIBUNI; DOZUKURI; HIKI-WAKE; KAI (2); UCHI-OTOSHI; YUGA-MAE.**



Hanare. Lansarea săgeţii

HAN-BO. V. BO (1).

HANDO NO KUZUSHI. Dezechilibrare prin reacţie contrară. Cînd unul din cei doi luptători rezistă, la o tragere sau la o împingere, printr-un efect de balans, dacă cel ce atacă îşi încetează mişcarea, celălalt va avea tendinţa de a se dezechilibra chiar în sensul rezistenţei sale. Este suficient să fie sprijinită această mişcare inversă pentru a-l dezechilibra complet. V. şi **KUZUSHI.**

Judo. Principiul fundamental este: să împingi cînd eşti tras, şi să tragi cînd eşti împins.

Aikido. Principiul fundamental este să te roteşti *(tai-sabaki*)* în jurul tău cînd eşti împins, pentru a-l dezechilibra spre înainte sau lateral pe atacant şi să „intri" în apărarea adversă atunci cînd eşti tras, pentru a-l dezechilibra pe atacant spre înapoi.

HANE. „Aripă", „a sări".

— **HANE-AGE. Kendo.** Mişcare constînd în ridicarea sabiei *shinai**, după ce l-ai obligat pe adversar să o coboare pe a sa, şi să loveşti de sus în jos.

— **HANE-GOSHI. Judo.** „Şold înaripat". *Tori** introduce gamba sa, flexată, între gambele lui *uke** şi, aplecîndu-se înainte, îl ridică pe *uke* şi îl dezechilibrează spre înainte, trăgîndu-l de mînecă spre sol. K = a 6-a de şolduri. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE; UTSURI-GOSHI.**

Hane-goshi

— **HANE-MAKI-KOMI. Judo.** „Aripă înfăşurată". Acelaşi procedeu tehnic ca în *harai-goshi**, dar *tori** îşi accentuează mişcarea, lăsîndu-se să cadă spre înainte, antrenîndu-l astfel şi pe *uke** în dezechilibru spre înainte. K = al 11-lea *sutemi**. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

HANGETSU-DACHI. Karate. Poziţie în *sanchin-dachi* („stînd"), cu picioarele şi genunchii întorşi spre interior.

Hangetsu-dachi

— **HANGETSU KATA. Karate.** *„Kata** a semilunii". Deplasare în *hangetsu-dachi*, picioarele executînd deplasări în semicerc.

HANG QUAN. V. **QUAN.**

HAN-MI. „Semicorp". Postură de apărare şi de ripostă la un atac, gamba dinainte flexată şi bustul pe jumătate întors într-o parte. Folosită în *karate**, *aikido** şi *kendo**. V. şi **AI-HAN-MI.**

HAN-MI-NO-NEKO-DACHI. V. **NEKO-ASHI-DACHI.**

HANSHI. „Maestru". Titlu onorific *(kokoro*)* acordat de regulă deţinătorului „centurii negre" care a dobîndit al 5-lea şi al 6-lea *dan (1)** de către propriii săi elevi sau discipoli. V. şi **KYUDAN; OBI (2).**

HANSOKU. V. **ARBITRAJE; ARBITRI.**

— **HANSOKU-MAKE.** Cu aceste cuvinte arbitrul unei lupte sau al unei competiţii anunţă decizia sa celui învins prin descalificare. În vietnameză: *loai.* V. şi **CHUI; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 20, 21, 28, 30; KARATE, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO, ART. 24, 27, 29; MAKE.**

HANSOO. V. **HANSU; POOMSE.**

HANSU. V. **HANSOO; POOMSE.**

HANTAI. Poziţia corpului unuia din luptători, în opoziţie cu cea a adversarului.

HANTEI. „Decizie". Pronunţînd acest cuvînt, arbitrul unei lupte sau al unei competiţii ridică vertical braţul, ceea ce înseamnă că el le cere arbitrilor-judecători să ia o decizie. În vietnameză: *diem.* V. şi **CHUI; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 8, 20; KARATE, REGULAMENTUL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO, ART. 20, 27.**

— **HANTEI-GAKI.** V. **KENDO, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 6.**

HAO PAI. Wushu. Şcoală de *kung-fu** care se inspiră din poziţiile bîtlanului, imitînd, pentru atacurile cu degetele, ciocul acestei păsări, în poziţie de „călăreţ în zale".

HAORI. Haină cu mîneci largi, purtată pe deasupra pantalonilor *hakama**, împodobită la spate cu insigna familială *(mon)* sau a sălii de antrenament *(dojo*).* Purtată, de asemenea, cîteodată, pe deasupra *kimonoului**, îndeosebi de către arbitrii *(gyoji*)* de *sumo**.

HAP-KI-DO. Artă marţială coreeană, o combinaţie de *tae-kwon-do** şi *aikido**.

HAPPO. „Opt direcţii"; „opt legi". În coreeană: *pal-gwe.*

— **HAPPO-GIRI. Ken-jutsu.** Arta de a tăia cu sabia după cele opt direcţii ale spaţiului*: înainte, înapoi, la dreapta, la stînga, în unghi înainte dreapta, în unghi înainte stînga, în unghi înapoi dreapta, în unghi înapoi stînga.

— **HAPPO-MOKU. Shorinji-kempo.** Tehnică de fixare a privirii în gol, în aşa fel încît să cuprindă întreg cîmpul vizual (în cele opt direcţii), fără a fi nevoie să mişti capul şi fără a fixa cu precădere vreun obiect.

— **HAPPO NO KUZUSHI.** „Dezechilibrări după cele opt direcţii": înapoi, înainte, la dreapta, la stînga, în unghi înainte dreapta, în unghi înainte stînga, în unghi înapoi dreapta şi în unghi înapoi stînga.

— **HAPPO UNDO.** „Exerciţiu al celor opt direcţii", în care practicanţii unei *budo** trebuie să înveţe să-şi proiecteze partenerul după cele opt direcţii, în raport cu propriul lor centru de gravitate *(hara*).* V. şi **HAPPO NO KUZUSHI.**

HARA. „Pîntece". Punctul de echilibru intern al corpului omenesc şi sursa suflului (energiei) care, teoretic, se găseşte la cca 4 cm dedesubtul ombilicului, între ombilic şi coloana vertebrală. Acesta este centrul de gravitate al corpului şi locul unde, după credinţa japonezilor, se găsesc concentrate forţele vitale profunde. Prin acest *hara* omul poate comunica deci cu energia universală, acolo unde se află *ki**. Respiraţia „profundă" trebuie să pornească din acest *hara*, de unde emană toate forţele fizice şi psihice ale individului. Arta de a concentra în acest punct toate activităţile mintale şi psihice se numeşte *haragei**. În buddhism,

acest centru al activităţilor psihice se numeşte *tanden**, traducere japoneză a cuvîntului chinezesc *dantian*, „rîul de cinabru" al adepţilor lui *dao (1)* (tao)*. Sin.: *seika-no-itten*. V. şi **AIKI; IBUKI; KIAI; KIME.**

— **HARA-GATAME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, luxarea braţului pe abdomen. K = prima cheie de braţe. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

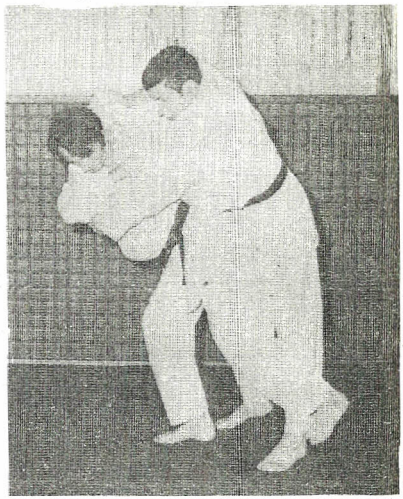
Hara-gatame

— **HARAGEI.** „Arta pîntecelui". Arta de a-ţi concentra gîndirea, spiritul şi energia în *hara**, de a medita şi de a realiza în sine concentrarea energiilor vitale *(ki*)* în *hara*, indispensabilă pentru a obţine perfecta stăpînire de sine. Numai prin *haragei* este posibil să te faci una cu universul, este posibil să „citeşti" *(yomi*)* gîndurile unui adversar potenţial şi să te simţi în armonie cu făpturile şi mediul înconjurător. V. şi **HYOSHI ; KI-AI; KOKYU; MA-AI; SAKKI; YOMI.**

— **HARA-KIRI.** V. **SEPPUKU.**

HARAI. „Măturare" sau cosire a picioarelor adversarului printr-o mişcare bruscă a piciorului sau a gambei, care provoacă dezechilibrarea lui într-o parte. Sin.: *barai*.

— **HARAI-GOSHI. Judo.** „Măturare a şoldului". *Tori** îl face pe *uke** să basculeze în jurul şoldului său, în plan vertical, prin proiectarea gambei, pentru a-l dezechilibra spre înainte. K = a 5-a de şolduri. V. şi **GOKYO; HANE-MAKI-KOMI; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 20; KAWAISHI MIKONOSUKE; KOSHI; NICHO-NAGE; UKI-GOSHI; UTSURI-GOSHI.**



Poziţie de *harai-goshi*

— **HARAI-MAKI-KOMI. Judo.** Contră de *harai-goshi**.

— **HARAI-TE. Karate.** Măturare rapidă executată cu mîna.

— **HARAI-TSURI-KOMI-ASHI. Judo.** „Măturarea piciorului pescuind". *Tori** mătură piciorul lui *uke** şi îl ridică pe *uke* cu braţele pentru a-l dezechilibra spre înainte dreapta. K = a 12-a de gambe. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE; TSUBAME-GAESHI.**

Harai-tsuri-komi-Ashi

HARAMAKI. V. **ARMURĂ.**

HARAU. Kendo. Mişcare turnantă a sabiei *shinai** pentru a devia o lovitură a adversarului.

HARI-TE. Karate. Lovitură dată cu palma.

HARIYA SEKI-UN (1592-1662). Maestru de sabie japonez renumit pentru a fi susţinut 52 de lupte fără să fi pierdut nici una.

HASAMI. „Foarfece". Mişcare de forfecare executată cu gambele, cu braţele sau cu degetele. Sin.: *basami.* V. şi **YUBI-HASAMI.**

— **HASAMI-JIME. Judo.** În tehnicile la sol *(ne-waza*),* strangulare printr-un foarfece de gambe. K = a 17-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **HASAMI-TSUKI. Karate.** Lovitură de pumn dată cu ambele mîini, în foarfece.

Hasami-tsuki

HASEGAWA CHIKARA-NO-SUKE HIDENOBU. V. **EISHIN.**

HASEGAWA EISHIN-RYU. Iaido. *Kata (1)** de *iai-do,* tipică pentru şcoala *Muso shinden-ryu batto-jutsu*,* constînd în zece mişcări executate din poziţia în picioare („stînd"). Sin.: *chuden* — „instruire mijlocie". Cele zece mişcări se numesc:

— *yoko-gumo,*
— *tora-i soku,*
— *inazuma,*
— *uki-gumo,*
— *yamashita-oroshi,*
— *iwa-nami,*
— *uroku-gaeshi,*
— *nami-kaeshi*,*
— *taki-otoshi,*
— *batto nuki-uchi.*

V. **EISHIN; OKU-IAI; OMORI-RYU.**

HASEGAWA-RYU. V. **CHUJO-RYU.**

HASEGAWA SOKI. V. **CHUJO-RYU.**

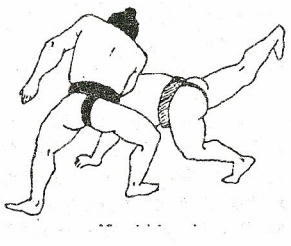
HASEN-KATA. Karate. Serie de *kata (1)** executate unele după altele, „în valuri".

HASSO. „Atac".

Judo. Lovitură cu „sabia mîinii" *(shuto*, te-gatana*),* dată de sus în jos. V. şi **WAKI.**

— **HASSO NO KAMAE. Kendo.** Ţinere în mînă *(te-moto*),* a sabiei *shinai*,* vertical, la înălţimea umărului şi în partea dreaptă (sau stîngă).

HATAKI-KOMI. Sumo. Eschivă a corpului printr-o mişcare rotitoare, în timpul unui asalt, lăsîndu-l pe adversar să cadă de la sine înainte, la nevoie împingîndu-l cu mîna din spate. V. şi **KIMARITE.**



Hataki-komi

HATSU-GEIKO. Antrenament în primele zile ale unui nou an, continuat timp de două-trei zile în şir, care prilejuieşte, în general, întîlniri şi competiţii intercluburi sau internaţionale. V. şi **KEIKO.**

HAU CUOC. V. **CUOC PHAP.**

HAYASHI RAZAN. V. **YAMAGA SOKO.**

HAYASHI ROKUDAYU NARIMASA. V. **MUSO JIKIDEN-RYU.**

HAYASHI TERUO. V. **KENSHIN-RYU.**

HAYASHIZAKI JINSUE (JINNOSUKE) SHIGENOBU (HOJO). Maestru de sabie *(ken-jutsu*)* din secolul al XVI-lea, născut în provincia Sagani, care a creat un stil, *batto-jutsu** şi, în 1560, o şcoală de *iai-jutsu* ce purta numele său, devenită, în secolul al XVIII-lea, după ce a fost perfecţionată de *Eishin*, Muso jikiden Eishin-ryu**.

HAYA-UCHI. V. **KYUSHO.**

HEIAN. „Pace". Sin.: *wa**.

— **HEIAN GODAN.** V. **HEIAN NO-KATA.**

— **HEIAN NIDAN.** V. **HEIAN NO-KATA.**

— **HEIAN NO-KATA.** *Karate.* „Forme de pace şi de calm". Nume dat celor cinci *kata (1)** fundamentale ale stilului de la *Shotokan**, create de *Itosu Kensei,* care le-a ales dintre numeroase *kata* vechi. Pentru a obţine gradele *kyu (2)** 8 şi 9, învăţarea lor este obligatorie. Studierea celorlalte *kata* sau *tekki** începe de la al treilea *kyu (2).* Unele şcoli de *karate* folosesc termenul chinezesc *pinan* pentru a desemna aceste *kata* de bază:

— *heian shodan* (primul nivel),

— *heian nidan* (al doilea nivel),

— *heian sandan* (al treilea nivel),

— *heian yondan* (al patrulea nivel),

— *heian godan* (al cincilea nivel).

— **HEIAN SANDAN.** V. **HEIAN NO-KATA.**

— **HEIAN SHODAN.** V. **HEIAN NO-KATA.**

— **HEIAN YONDAN.** V. **HEIAN NO-KATA.**

HEIDO. „Cale militară". V. şi **HYODO.**

HEIHO. Nume dat disciplinei *ken-jutsu** de *Ito Ittosai Kagehisa* (1560-1653), creatorul şcolii *Itto-ryu**, pentru a semnala că arta sabiei nu trebuie să fie numai un procedeu tehnic *(jutsu*)* de luptă, ci că se cuvine să implice şi reflecţia luptătorului, care să-i permită să tragă un avantaj din mişcările *(katsujin-no-ken)* adversarului, păstrîndu-şi mereu conştiinţa neîntinată *(makoto*). Heiho* a căpătat astfel o nuanţă defensivă. Sin.: *seiho.*

„HEIHO KADENSHO". V. **YAGYU MUNENORI.**

HEIJO-SHIN. Stare de spirit fermă, liniştită şi lipsită de tensiune afectivă violentă, pe care trebuie s-o aibă cel ce este obiectul unui atac. Această stare de spirit trebuie să fie însoţită de o atitudine relaxată, de un ritm al respiraţiei normal şi de o totală încredere în sine, fără nici-o umbră de teamă. V. şi **FUDOSHIN; KOKORO; MUNEN-MUSHIN.**

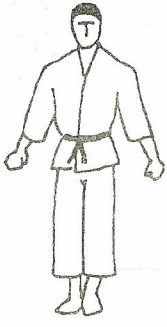
HEIKE. V. **BUSHI; GENJI NO HEIHO; MINAMOTO.**

HEI-KEN. *Karate.* Lovitură dată cu a doua falangă a degetului mijlociu şi a arătătorului, împreunate.

HEIKO-DACHI. *Karate.* Poziţie de aşteptare, picioarele paralele.

— **HEIKO-TSUKI.** *Karate.* Lovitură dată cu ambii pumni paraleli.

HEISOKU-DACHI. Poziţie „stînd", drept, cu picioarele alipite. V. şi **POZIŢII.**



Heisoku-dachi

HEN. V. **SPAŢIU; YOKO.**

HENAN. V. **SHAOLIN-SI.**

HENKA. „Schimbare de parte" a unei poziţii sau a unei atitudini.

HERDT, JEAN DE ~. V. **JUDO.**

HERIGEL, EUGEN. V. **AWA KENZO.**

HET. V. **KI-AI.**

HEXAGRAME. V. **BA GUA QUAN; „YIJING".**

HEYA. V. **KEIKO; SUMOTORI.**

HICHINON. Opt (obiecte lungi) (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

HICHU. „Mărul lui Adam". V. şi **CAP; KYUSHO.**

HIDARI. „Stînga". Sin.: *sa.* În coreeană: *oenchok.* V. şi **SPAŢIU.**

— **HIDARI ASHI-JIME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*),* strangulare executată cu gamba stîngă. K = a 4-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **HIDARI-DO. Kendo.** Lovitură dată cu sabia *shinai** în partea stîngă a pieptului *(do 3*)* adversarului. V. şi **KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 18.**

— **HIDARI IPPON SEOI-NAGE.** V. **IPPON SEOI-NAGE.**

— **HIDARI-KOTE.** V. **KENDO.**

— **HIDARI-MEN. Kendo.** Atac asupra părţii din stînga a frunţi adversarului. V. şi **KENDO REGULAMENT AL COMPETIŢIE DE KENDO, ART. 16; MEN (2).**

— **HIDARI SHIZEN-TAI. Karate** Poziţie naturală spre stînga.

— **HIDARI TEIJI-DAICHI. Kara** te. Poziţie în „T" spre stînga.

HIDE-NO-YAMA. V. **YOKO ZUNA.**

HIDEYOSHI. V. **TOYOTOM HIDEYOSHI.**

HIGAONA KANRYO (1853 1915). Maestru de arte marţiale din *O kinawa*,* al stilului *Naha-te*,* profeso al lui *Funakoshi Gichin** şi al lu *Mabuni Kenwa*.* V. şi **GOJU-RYU.**

HI-GI. Wa-jutsu. Studiu a relaţiilor dintre lumea materială ş planul divin, ezoteric, studiu rezerva gradelor *kyoshi** şi *taishi** di această disciplină.

HI-HO. „Metodă tainică", adică predată de un maestru discipolilo săi chinezi. V. şi **GOKUHI; HI JUTSU.**

Hidari-do: Lovitură în partea stînga

HIJI. „Cot", în limbajul războinicilor *(bushi*)*. Sin.: *empi*. În vietnameză: *phuong-duc*. V. și **ARME.**

— **HIJI-ATE. Karate, aikido.** Atac cu lovitură de cot.

— **HIJI-DORI. Aikido.** Lovitură de pumn dată în figură lui *uke**, cînd acesta apucă mîneca stîngă a lui *shite** la înălțimea cotului. V. și **IRIMI-TSUKI.**

— **HIJI-MAKKOMI. Judo.** „Răsucirea cotului". K = a 2-a cheie de brațe. V. și **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **HIJI-NAGE MAE ERI-TORI. Aikido.** A doua priză de rever, variantă a procedeului *hiji-nobashi eri-tori**. *Shite** își trece brațul său drept pe deasupra celui al lui *uke**, avansează gamba sa dreaptă în dosul gambei stîngi a acestuia și-l dezechilibrează spre înapoi. *Shite* termină printr-o *atemi** cu piciorul. V. și **ERI-TORI.**

— **HIJI-NOBASHI ERI-TORI. Aikido.** Prima priză de rever. *Uke** apucînd cu mîna lui stîngă reverul stîng al lui *shite**, acesta face un pas spre dreapta, spre a evita lovitura de pumn și, cu mîna dreaptă, apucă propriul său rever aproape de mîna lui *uke*, îl trage spre dreapta și face, cu brațul stîng, o morișcă mare de jos în sus și de la stînga la dreapta. Termină printr-o *atemi** în figura lui *uke*. V. și **ERI-TORI.**

— **HIJI-OTOSHI, Judo.** Protejare cu cotul. K = a 3-a de brațe. V. și **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **HIJI-SHIME.** V. **UDE-HISHIHIGI.**

— **HIJI-SURI UKE. Karate.** Blocaj alunecat al umărului (cu contraatac simultan al mîinii care a blocat).

— **HIJI-UCHI. Karate.** Atac cu cotul. Sin.: *empi-uchi*.

— **HIJI-UKE. Karate.** Apărare cu cotul, executată în sensul rotirii corpului sau de jos în sus.

— **HIJI-WAZA. Aikido.** Procedee tehnice care constau în atacarea coatelor lui *uke**, fie prin chei de brațe *(ude-hishigi*)*, fie prin „forțări" *(ude-garami*)*, împingînd *(oshi-taoshi*)*, trăgînd *(hiki-taoshi*)*, răsucind brațele *(ude-himeri*)* sau luxîndu-le *(ude-gaeshi*)*. V. și **KANSETSU-WAZA.**

Hiji-waza

HI JUTSU. „Tehnică tainică". V. și **GOKUHI.**

HIKI. „A trage"; „a eschiva".

— **HIKI-AGE. Kendo.** Mișcare înaltă a sabiei *shinai**, care se retrage după o acțiune bruscă și hotărîtă, pentru a fi gata să atace din nou, de sus în jos.

— **HIKI-MI. Shorinji-kempo.** Procedeu tehnic de eschivare a unei lovituri la stomac prin recul rapid al părții de mijloc *(chudan*)* a corpului.

— **HIKI-OTOSHI. Sumo.** Eschivă înapoi a întregului corp atacat din față, la *gedan**, și împingerea atacantului cu brațul în spate pentru a-l face să cadă spre înainte. V. și **KIMARITE; OMOTE.**

Hiki-otoshi

— **HIKI-TAOSHI. Aikido.** Cheie de braţ *(ude-hishigi*)* executată prin tragere, care face parte din procedeele tehnice *hiji-waza*.* V. şi **KANSETSU-WAZA.**

— **HIKI-TATE.** Procedeu tehnic menit a atrage către sine pe un atacator pentru a-l putea domina mai lesne.

— **HIKI-TE. Karate.** Tragerea înapoi a mîinii care susţine acţiunea de contraatac, combinînd rotirea bazinului cu *kime*,* în aşa fel încît să crească viteza loviturii. Lovitura nu este însă efectiv dată, mîna sau pumnul retrăgîndu-se imediat ce mişcarea *(kata*)* a fost executată în dus şi-ntors rapid.

— **HIKI-TORI. Kyudo.** Ridicare a braţului care ţine arcul şi a celui care ţine săgeata, înainte de *hiki-wake*.*

— **HIKI-WAKE. Kyudo.** A cincea poziţie a trăgătorului cu arcul, care constă în doi timpi: mişcare de ridicare a arcului deasupra capului *(hiki-tori*)* şi început de tensiune în stabilizarea fizicului şi mentalului (*daisan,* „marea treime") care precede imediat tensiunea maximă sau *kai (2)*.* V. şi **ASHIBUMI; DOZU-KURI; HANARE; YUGA-MAE; ZANSHIN.**

Kendo. Limită de timp a unui asalt fără decizie. Anunţul de meci nul rostit de arbitrul şef la sfîrşitul unei lupte. V. şi **KENDO. REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 12, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO ART. 6.**

Judo, karate. „Meci nul" Anunţînd această decizie, arbitru întinde ambele braţe înaintea lui, la 45 de grade, apoi le îndepărtează întorcîndu-şi palmele spre cer înainte de a le îndrepta spre luptători. Sin.: *iki-wake.* În coreeană *bikime.* V. şi **ARBITRAJE, ARBITRI JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO ART. 8, 20, 21, 31; KARATE, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO, ART. 20, 21, 28; KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 12, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 6.**

Hiki-wake

— **HIKI-WAZA. Kendo.** Recul al unuia din luptători, fie pentru a face o mişcare înşelătoare, fie pentru a dispune de mai mult spaţiu ca să atace.

HIKIDA BUNGORO. V. **HIKIDA-RYU.**

HIKIDA KAGE-RYU. V. **HIKIDA-RYU.**

HIKIDA-RYU. Kendo. Şcoală de *kendo* întemeiată de *Hikida Bungoro* (c.1537-c.1606), un vestit spadasin din *Shinbagé-ryu**. Această şcoală a întrebuinţat, în antrenamente, pentru prima oară, o sabie de lemn foarte grea şi periculoasă, analogă cu *boken**. Sin.: *Hikida kage-ryu*. V. şi **KAGE-RYU.**

HIKIME. Kyudo. Tip de săgeată muşetată, al cărei vîrf, pentru a nu răni, este înlocuit cu o bilă de lemn; folosită odinioară în *yabusame**, *kasagake** şi *inu-oi-mono**. V. şi **KABURA-YA; YA.**

HIKITA KAGEKANE. V. **KAGE-RYU.**

HIKITA KAGE-RYU. V. **KAGE-RYU.**

HIKKOMI-GAESHI. Judo. Răstogolire împreună, a doi luptători, la sol. De asemenea, un *sutemi** în care cel ce îl execută se ajută de centura adversarului, apucîndu-i-o pe la spate. V. şi **JUDO. REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 17.**

HIMO. Kendo. Şnur folosit la legarea armurii* *(do 4*)* de corp.

HINERI. „Răsucire".

— **HINERI-NAGASHI. Karate.** Eschivă oblică, întorcînd corpul spre interior, contrară eschivei *hiraki uke**.

— **HINERI-TE. Aikido.** Răsucire a mîinii.

— **HINERI-UCHI. Aikido.** Lovituri de cot. V. şi **KERI-GOHO.**

— **HINERI YOKO EMPI. Aikido.** Răsucire a cotului spre înapoi.

HIRA. „Plat". Cuvîntul acesta se foloseşte, de asemenea, pentru a indica latul mîinii, partea de deasupra a labei piciorului şi toate suprafeţele plane. V. şi **SPAŢIU.**

— **HIRA-KEN.** V. **ARME; MÎINI.**

— **HIRA-KEN TSUKI. Karate.** Lovitură de pumn directă *(tsuki*)*, dată din faţă, cu falangele degetelor semipliate.

— **HIRAKI UKE. Karate.** Eschivă laterală, făcută spre interior, contrară eschivei *hineri-nagashi**.

— **HIRA KOTE.** V. **ARME.**

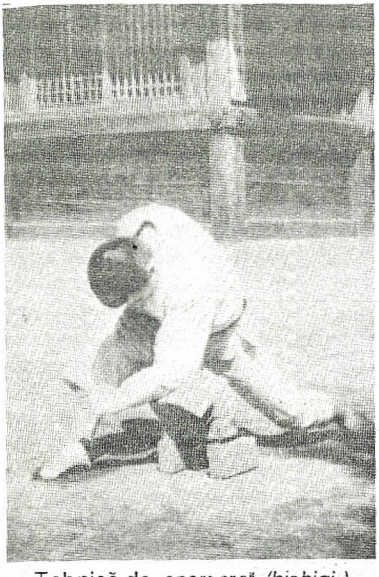
— **HIRA NE.** V. **YA.**

HIRAI. V. **KORINDO.**

HISAMI-ASHI. V. **KIMARITE.**

HISAMORI-RYU. V. **TAKENOUCHI-RYU.**

HISHIGI. Karate. Tehnică de „spargere" prin care practicantul de *karate*, *karateka**, poate să demonstreze puterea lui de lovire, fie cu pumnul *(ken*)*, fie cu „sabia mîinii" *(shuto*)*, fie cu picioarele. Pentru a-şi ameliora capacitatea de „spargere", *karateka* trebuie să se antreneze îndelung prin lovirea rogojinei *(makiwara*)* ca să-şi întărească muchia mîinii *(te-gatana*)*, muchia piciorului *(sho-kuto*)*, călcîiele sau pumnii. El poate să ajungă astfel să „spargă" scînduri, ţigle, ba chiar şi cărămizi şi blocuri de gheaţă, dîndu-le puternice *atemi**. Unii *karateka* sînt capabili să „spargă", de asemenea, scînduri cu capul. Deşi foarte spectaculoase, exerciţiile de tip *hishigi* nu sînt indispensabile în demonstraţiile de *karate*, iar multe şcoli ale acestei discipline nu le acceptă. *Hishigi* este, însă, intens practicată în *tae-kwon-do** şi în alte arte marţiale moderne. În coreeană: *kyok-pa*. În vietnameză: *nghanh phap*. Sin.: *shiwari*; *tameshiwari*.



Tehnică de „spargere" *(hishigi)* în *karate*

HISHIRYO. V. **SATORI; ZAZEN.**

HITACHIYAMA. V. **YOKOZUNA.**

HITORI. „Una (persoană)" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

HITOTSU. „Unu" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

HITSUI. „Genunchi". Sin.: *hiza**. V. şi **GAMBE.**

— **HITSUI-GERI. Karate.** Lovitură de genunchi. Sin.: *hiza-geri.*

Hitsui-geri

HIZA. „Genunchi". Sin.: *hitsui**. V. şi **GAMBE.**

— **HIZA-GASHIRA.** „Rotulă". V. şi **GAMBE.**

— **HIZA-GATAME. Judo.** În tehnica de sol *(ne-waza*),* luxarea braţului pe genunchi K = a 4-a cheie de braţ. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE; TACHI-HIZA-GATAME.**

Wa-jutsu. *Kata (1)** de bază, în poziţie îngenuncheat *(suwari*),* studierea mişcărilor de degajare a încheieturii pumnilor, la fel cu *hakko-dori*,* dar terminîndu-se prin două *atemi** succesive, date de către *tori** lui *uke**: 1. cu pumnul drept în coastele lui *uke,* în punctul *kyoei,* între coastele a 4-a şi a 5-a; 2. cu „sabia mîinii" *(te-gatana*, shuto*)* întoarsă, pe laterala gîtului lui *uke,* în punctul *matsukaze*,* situat pe partea laterală stînga a gîtului, la baza sinusurilor carotidiene, sau pe partea laterală dreaptă a gîtului, în punctul opus, numit *murasame*.* V. şi **ATEMI-WAZA; KYUSHO; SUWARI-WAZA.**

Hiza-gatame

— **HIZA-GERI.** V. **HITSUI-GERI.**

— **HIZA-GURUMA. Judo.** „Roată în jurul genunchiului". *Tori** îşi pune talpa pe genunchiul lui *uke*,* blocîndu-l, apoi, printr-o tragere a braţelor în rotire, îl dezechilibrează

Hiza - coaste

pe *uke**, spre înainte (dreapta sau stînga). K = a 3-a de gambe. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSU-KE; KUKICHI TAI-OTOSHI.**

Hiza-guruma

— **HIZA-JIME. Judo.** În tehnica de sol *(ne-waza*)*, strangulare cu genunchiul.

— **HIZA-MAKUZU. Kendo.** Salut prin îngenunchere.

— **HIZA-TSUI. Karate.** Lovitură „ca de ciocan" dată cu genunchiul.

— **HIZA-TSUKI. Kendo.** Poziţia îngenuncheat.

— **HIZA UKE. Karate.** Apărare cu gamba flexată, genunchiul înainte, în mişcare ascendentă.

HIZO. „Cavitatea rinichilor", „loja renală". V. şi **CORP.**

HOANG PHONG SON. V. **THU PHAP.**

HOANH CHI. V. **CUONG DAO.**

HOANH CUOC. V. **CUOC PHAP.**

HOANH PHONG. V. **PHUONG DUC.**

HOANH XA. V. **PHUONG DUC.**

HOATE. V. **ARMURĂ.**

HO BO. V. **BO PHAP.**

HODANG. V. **CUNG THU.**

HQ DIEP TAN. V. **BO PHAP.**

HO-GU. V. **TAE-KWON-DO.**

HOGU-JUTSU. Ju-jutsu. Şcoală de luptă corp la corp, înrudită cu *Hokusai-ryu**, care foloseşte, pentru dominarea adversarului, diferite procedee tehnice împrumutate din vechile arte marţiale *(ko-budo*)*.

HOJO HAYASHIZAKI JINSUKE SHIGENOBU. V. **MUSO JIKIDEN EISHIN-RYU; IAI-DO.**

HOJO-JUTSU. „Tehnica legăturilor". Arta de a lega fedeleş, rapid şi eficient un adversar, practicată, în trecut, de *ninja**, iar în zilele noastre, de forţele de poliţie japoneze. V. şi **KO-BUDO; TAKENOUCHI-RYU.**

HO-JUTSU. Şcoală de vechi arte marţiale *(ko-budo*)* care folosea tehnicile mînuirii archebuzei *(Yo-ryu)*, creată în secolul al XVI-lea. Sin.: *ka-jutsu*. V. şi **JUKEN-JUTSU; RYU.**

HOKI-RYU. Kyu-jutsu. Una din cele mai vechi şcoli *(ryu*)* de tir cu arcul de război, creată în secolul al X-lea de Zensho Masatsugu, unul din cei dintîi japonezi care au studiat şi codificat poziţiile şi tehnicile tirului cu arcul.

HOKO. Halebardă. V. şi **HOKO-IN-RYU; KYUSHIN-RYU.**

HOKO-IN-RYU. Veche şcoală de arte marţiale, specializată în mînuirea halebardei, lancei şi în lupta corp la corp. V. şi **HOGU-JUTSU; HOKUSAI-RYU; JU-JUT-SU; KYUSHIN-RYU.**

HOKUSAI-RYU. Ju-jutsu. Veche şcoală de luptă corp la corp. V. şi **HOGU-JUTSU; HOKO-IN-RYU; RYU.**

HOKUSHIN ITTO-RYU. Ken-jutsu. Şcoală de arte marţiale de la finele perioadei *Edo** (secolele al XVIII-lea — al XIX-lea), creată de *Chiba Shusaku** (1794-1855), care cultiva o artă a sabiei mai puţin războinică şi mai spiritualizată decît simplul *ken-jutsu**. Această şcoală folosea la antrenament (în stilul

*kumi-tachi**) un *boken** drept, prototipul sabiei *shinai**, şi mănuşi de protecţie pentru antebraţe. Aveau loc competiţii între discipoli care mînuiau sabia *boken**, iar femeile mînuiau o *naginata** cu lamă de lemn. V. şi **MAKINO TORU.**

HOKUTENYU KATSUHIKO. V. **OZEKI.**

HOKUTOUMI NOBUYOSHI. V. **OZEKI.**

HON (1). „Origine", „rădăcină", „temelie".

— **HON GESA-GATAME.** V. **HON KESA-GATAME.**

— **HON KESA-GATAME. Judo.** Control la sol, lateralo-costal. Sin.: *hon gesa-gatame.* V. şi **GESA-GATAME; NE-WAZA; OSAE-WAZA.**

Hon kesa gatame

— **HON-MOKUROKU. Aikido.** Titlu dat celor ce practică *aikido* (aiki-doka*)* şi care au dobîndit al 4-lea şi al 5-lea *dan (1)**. V. şi **KYUDAN.**

Wa-jutsu. Titlu dat „experţilor" (centură neagră cu 4 trese violete) şi „discipolilor confirmaţi" (centură neagră cu 3 trese violete). Acest titlu echivalează cu „adevărata cunoaştere" a tehnicilor.

HON (2). Desinenţă care indică, în limba japoneză, obiectele lungi. V. şi **NUMERE.**

HONG BACH DAI. V. **KYUDAN; OBI** (2).

HONGJIA PAI. V. **KUNG-FU.**

HONG QUAN. Stil de artă marţială chineză *(wushu*)*, creat în perioada Song (1127-1279). Acest stil aparţine metodei „interne" *(neijia*)* a tradiţiei *Shaolin-si**.

HONKE. Termen folosit, în Japonia medievală, pentru a desemna familiile din aristocraţia de curte imperială. V. şi **BUKE; BUSHI.**

HONMA MASAYOSHI. V. **SHINTO-RYU.**

HONMA SHINTO-RYU. V. **SHINTO-RYU.**

HONTAI. Stare de veghe şi de alertă permanentă a luptătorului, al cărui spirit nu se fixează, ci rămîne lucid şi domină celelalte facultăţi. Este capacitatea de stăpînire perfectă a corpului, a voinţei şi a spiritului, dobîndită în urma unui lung antrenament. După călugărul *zen* Takuan**, aceasta este înţelepciunea „reflectînd spiritul imobil care nu se fixează nicăieri". V. şi **BONNO.**

„HONTAI". V. **KITO-RYU; TA-KUAN ZENSHI.**

HORIMONO. V. **KATANA; SĂBII.**

HORMAT. „Salut". V. şi **SALUTURI; SETIA-HATI TERATE.**

HORO. V. **ARMURĂ.**

HOSHINO KANZAEMON. V. **WASA DAIICHIRO.**

HOSHIN-RYU. Şcoală de *naginata**, creată în secolul al XIX-lea, al cărei scop era de a dezvolta în practicanţi o „inteligenţă perfectă".

HOSHI TETSUOMI. V. **KOBU-JUTSU.**

HOSOKAWA-RYU. V. **TAKE-DA-RYU** (1).

HOSOKAWA YOSHIMASA. V. **MUSO JIKIDEN-RYU.**

HO TAN. V. **TAN PHAP.**

HOTĂRÎRE. V. **KIME.**

HOTE. V. **GYOJI; SECHIE-ZUMO.**

HO VI CUOC. V. **CUOC PHAP.**

HOZAN-RYU. Kendo. Şcoală de practică a sabiei, creată la finele secolului al XIX-lea, care foloseşte, pentru antrenament, o *shinai**.

HOZO-IN EI. V. **HOZO-IN-RYU.**

HOZO-IN-RYU. Kendo. Şcoală de sabie, reînnoită la sfîrşitul secolului al XIX-lea, al cărei celebru expert a fost *Takeda Sokaku Minamoto no Masayoshi** (1858-1943). După tradiţie, această şcoală ar fi fost întemeiată de călugărul buddhist *Hozo-in Ei* (1521-1607), ocrotitorul templului din Nara. Urmaşii lui au fost toţi călugări. *Hozo-in-ryu* era strîns legată de *Shinden fudo-ryu**.

HUAN-LONG. V. **ZEN (1).**

HUA-QUAN. Wushu. Şcoală chineză de arte marţiale, care pune accent pe suplеţea şi rapiditatea mişcărilor.

HU JIAO. V. **JIAO.**

HUNG-GAR. V. **SHAOLIN-SI.**

HUNG-GAR KUNG-FU. Wushu. Stil de *kung-fu** care se pretinde descendent din *Shaolin-si**; cuprinde diverse *kata (1)* (dao 1*, tao)* ce imită mişcările unor animale (tigru, leopard, bîtlan, maimuţă, dragon) şi foloseşte ca arme bastonul şi îmblăciul *(nunchaku*)*.

HUYEN DAI. V. **KYUDAN; OBI (2).**

HUYET. V. **KYUSHO.**

HU ZI TAIDU. V. **TAIDU.**

HWA-RANG. V. **TAE-KWON-DO.**

HYODO. Nume dat artelor marţiale japoneze la începutul perioadei *Edo** (începutul secolului al XVIII-lea). Sin.: *heido** („cale militară"). Acest nume a fost folosit, pentru şcoala sa, de către *Tsuji Getten Sakemochi* (1650 – 1729), un ţăran care a creat propriul său stil de luptă cu sabia, *Mugai-ryu**, în 1695.

HYOHO. „Metodă strategică", noţiune ce include o întreagă concepţie despre lume, termen utilizat de *Miyamoto Musashi** pentru a defini starea de spirit propice luptei. În *hyoho* trebuie căutată îmbinarea dintre tehnică şi spirit, care, teoretic, nu pot fi separate de om, şi deplina încredere în sine: „trebuie să-i respecţi pe zei şi pe Buddha, dar nu trebuie să depinzi de ei", scria el în *„Gorin-no-sho"**. Miyamoto a scris multe lucrări despre *hyoho*, aşa cum o înţelegea el, dintre care notabile sînt: *„Hyoho-kyo"* („Oglinda căii"), cuprinzînd 28 de articole despre strategie, apoi *„Hyoho-sanjugo kajo" („Treizeci şi cinci de articole despre hyoho")*, care au prefigurat lucrarea sa capitală, *„Gorin-no-sho"*. După *Miyamoto Musashi*, conceptul de *hyoho* poate fi aplicat tuturor disciplinelor concepute ca „artă de a trăi şi de a muri". Acest concept este echivalent conceptului *do (2)** în accepţia lui modernă.

HYOHO ITTEN ICHI-RYU. V. **RYU.**

„HYOHO KYO". V. **HYOHO.**

„HYOHO MICHI SHIRUBE". V. **SHIRAI TORU.**

„HYOHO SANJUGO KAJO". V. **HYOHO.**

HYONG. V. **POOM-SE.**

HYOSHI. „Cadenţă". Este, după Tokitsu Kenji (*„La voie du Karate"*, Paris, Le Seuil, 1979, p. 176), „integrarea cadenţelor care leagă ritmic unul sau mai mulţi subiecţi cu mediul lor înconjurător, în cadrul unei activităţi culturale constituite şi care ajunge astfel la un echilibru sau la o armonie de ansamblu". Este vorba deci de o secvenţă de intervale care fac să intervină spaţiul şi timpul, condiţionînd astfel raporturile corp-spirit a doi luptători. V. şi **MA-AI; YOMI.**

I. „Doi" (în coreeană). V. și NUMERE.

IAI. V. IAI-DO.

IAI-DO. Tehnică de luptă cu sabia *(ken-jutsu*)* destinată, inițial, deprinderii de a trage fulgerător sabia din teacă *(saya*)* și de a-l lovi pe adversar înainte ca el să-și fi scos complet propria-i sabie din teacă. Complement necesar al artei marțiale *ken-jutsu, iai-jutsu* (cum era numită această tehnică altădată, atunci cînd trebuia să fie utilă în lupte reale), a fost, după tradiție, creată în 1560 de către *Hayashizaki Jinsuke (Jinnosuke) Shigenobu (Hojo)**, care a întemeiat o școală de *iai-jutsu.* Tehnica sa a fost perfecționată de *Eishin**, în secolul al XVIII-lea. Această disciplină, derivată din vechiul *ken-jutsu,* a devenit o tehnică de concentrare, de precizie și de rapiditate a mișcării. Sub denumirea de *iai-do,* „calea lui *iai*", arta scoaterii sabiei din teacă s-a transformat într-o *budo* distinctă, ocupînd cea mai mare parte din timpul dedicat învățării artei de a mînui sabia *(kendo*).* Ea cuprinde, în afara saluturilor ceremoniale, o întreagă serie de *kata (1)** și de gesturi simbolice (cum este cel de a scutura sîngele ce pătează lama sabiei după duel, care, nescuturat, ar putea să lipească lama de teacă, împiedecînd un *iai* rapid). Toate aceste mișcări și *kata* sînt executate în picioare („stînd"), în genunchi, șezînd și chiar culcat. Numărul mișcărilor de *iai-do* este actualmente restrîns la 20 pentru „a trage sabia" și la 50 pentru a lovi și reteza. Pentru că nu e vorba numai de a trage repede sabia din teacă, ci și de a-l lovi quasi-simultan, din aceeași mișcare, pe adversar. Cele mai multe din școlile de arte marțiale practică arta *iai-do* așa cum este predată în școlile *(ryu*)* specializate în *kendo* și *ken-jutsu,* dar unele o practică și după cum e predată în școlile pluridisciplinare, cum este, de exemplu, *Katori-shinto-ryu*.* Numită, după denumirea veche a disciplinei *iai-jutsu,* și *batto-jutsu*.*

În afară de școlile generale, principalele *ryu* de *iai-do* sînt cele aparținînd tradițiilor *Shinto-ryu*, Chujo-ryu*, Kage-ryu** și *Nen-ryu.* V. și CHIBURI; MIZUNOSHINTO-RYU; MUSOJIKIDEN-RYU; SEITEI-GATA.

— IAI-GOSHI. Poziție ghemuit, pentru exercițiul de *iai-do*.*

— IAI-JUTSU. V. BATTO-JUTSU; IAI-DO.

IBARAGI SENSAI. V. KITO-RYU.

IBUKI. Tehnică de respirație sonoră, începînd din pîntece *(hara*),* care, îndeosebi pentru practicanții de *karate*,* ar permite stăpînirea durerii încercate în momentul primirii unei *atemi** sau în timpul unei *hishigi** („spargeri"). Tehnică asemănătoare cu *ki-ai*.* V. și NOGARE; YO-IBUKI.

ICCHU BAICHUKEN. V. SHINTO-RYU.

ICHI „Unu" (în chino-japoneză). V. și NUMERE.

ICHIBAN. „Primul", în limba japoneză se zice despre tot ceea ce este de primă calitate — termen ce

poate fi aplicat tot atît de bine şi lucrurilor, şi tehnicii unui luptător.

ICHIDEN-RYU. Şcoală de sabie creată în secolul al XIX-lea.

ICHIKAWA MONDAIYU. V. **KOWAMI.**

„I-CHING". V. **„YIJING".**

ICHO. V. **O-ICHO-MAGE**

IDORI. Judo. Serie de opt mişcări de bază *(kime-no-kata*)* pentru apărare, *tori** şi *uke** fiind îngenunchiaţi faţă în faţă:

— *ryo-te-dori:* pe priza articulaţiei pumnilor lui *uke, tori* dă o lovitură de genunchi în testiculele lui *uke* şi îi face o cheie de braţ;

— *tsugake: tori* evită o lovitură de pumn şi ripostează printr-o lovitură de pumn între ochii lui *uke* şi o cheie de braţ;

— *tsuri-age: tori* evită o lovitură a palmei lui *uke* în faţă, ridicînd braţul acestuia pe dedesubt şi îşi termină mişcarea printr-o cheie de braţ pe genunchi;

— *yoko-uchi: tori* evită o lovitură de pumn la tîmplă, provocînd o dezechilibrare înapoi a lui *uke* şi termină cu o lovitură de cot *(empi-uchi)* dată în plexul solar al acestuia;

— *ushiro-dori: tori* ripostează la un atac pe la spate, apucînd mîneca lui *uke* şi dîndu-i o lovitură de cot înapoi, în plexul solar;

— *tsu-komi*: tori* evită o lovitură de cuţit în pîntece, întorcîndu-şi corpul spre dreapta. El îl loveşte pe *uke* între ochi şi termină mişcarea printr-o cheie de braţ pe genunchi;

— *kiri-komi: tori* evită o lovitură de cuţit dată de sus în jos, ridicînd braţul lui *uke* pe dedesubt, îi dă o lovitură de genunchi în testicule şi termină printr-o cheie de braţ;

— *yoko-tsuki: tori* evită o lovitură de cuţit dintr-o parte, întorcîndu-şi corpul şi deviind braţul înarmat al lui *uke.* El termină printr-o lovitură de pumn între ochii acestuia şi o cheie de braţ.

V. şi **KIME-NO-KATA; TACHI-AI.**

IGA-RYU. V. **„BANSENSHU-KA"; TOGAKURE-RYU.**

„I-GYEONG". V. **„YIJING".**

IHRU. V. **KI.**

IIKUDO TSUNETOSHI. V. **KANO JIGORO.**

IIZASA (CHOISAI) IENAO *(Iizasa Ienao,* 1387-1488?). *Samurai** avînd titlul de „Yamashiro-no-Kami", care a creat o şcoală de luptă cu sabia *(ken-jutsu*)* şi cu halebarda *(so-jutsu*)* în sanctuarul *shinto** din Katori-jingu, din provincia Chiba, ca să se conformeze unui legămînt, şcoală pe care a numit-o *Tenshin shoden (seiden) katori shinto-ryu,* mai cunoscută sub numele simplificat de *Katori shinto-ryu*.* Este cea mai veche şcoală de arte marţiale a Japoniei. *Iizasa Choisai* a fost instructorul *shogunului* Ashikaga* Yoshinari (Yoshimasa),* apoi s-a retras din viaţa activă şi s-a făcut călugăr buddhist, pentru a păstra puritatea învăţăturii sale etice. Arma sa de predilecţie era sabia scurtă *(kó-dachi).* V. şi **DAITO; KATANA; SĂBII.**

IIZASA IENAO. V. **IIZASA (CHOISAI) IENAO.**

IKAKU-RYU. Şcoală de arte marţiale creată în secolul al XVII-lea, în care se învăţa îndeosebi mînuirea bastonului scurt şi ferecat, *jutte* (străbunul bastonului de poliţie) şi a bastonului scurt, *keibo,* împreună cu tehnicile *taiho-jutsu*.*

IKI-TSUKI. V. **KERI-GOHO; TSUKI.**

IKI-WAKE. V. **HIKI-WAKE. Judo, karate.**

IKKA-JO. V. **JO (1).**

IKKYO. Aikido. „Primul prin-

cipiu" al procedeelor *katame-waza*;* imobilizarea brațului lui *uke** de către *shite* prin controlul cotului lui *uke,* aplicat în cazul atacurilor:

— *ryo-te-dori:* priza ambelor articulații ale pumnilor;

— *kata-te-ryo-te-dori*:* priza cu două mîini a unei articulații de pumn;

— *shomen-uchi*:* lovitură dată de *uke* de sus în jos;

— *shomen-tsuki*:* lovitură de pumn;

— *ushiro-ryo-te-kubi-dori*:* priză a ambelor articulații ale pumnilor, din spate;

— *ushiro-te-kubi-kubi-dori:* priză a unei singure articulații de pumn, din spate, cu tentativă de strangulare;

— *ushiro-eri-dori:* priză de gît din spate.

Sin.: *ude-osae.* V. și **IRIMI-NAGE; JU-NO-KATA.**

IKKYU. V. **KYU.**

IKO-KOKORO (1). V. **KYUDAN.**

IKO KOKORO (2). Wa-jutsu. Meditație asupra stărilor de conștiință spirituală, rezervat titularilor gradului *kyoshi** din această disciplină. V. și **DAN (1); KYUDAN.**

IKO NO KOKORO. V. **DAN (1); KYUDAN.**

IL. „Unu" (în coreeană). V. și **NUMERE.**

ILGOP. „Șapte" (în coreeană). V. și **NUMERE.**

ILMU. V. **SETIA-HATE TERATE.**

ILYEO. V. **POOM-SE.**

IMOBILIZĂRI LA SOL. Judo. Pentru ca o imobilizare la sol *(osae-waza*)* să conteze un punct *(ippon*),* este obligatoriu ca *uke** să nu-și poată schimba poziția vreme de 30 de secunde. V. și **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIȚIA DE JUDO, ART. 14, 21, 24, 25, 26; GESA-GATAME; KAMI-SHIZO-GATAME; KATAME; SHIHO-GATAME; TATE SANKAKU-GATAME; YOKO SHIHO-GATAME.**

IN (1). V. **MUDRA; YANG-YIN.**

IN (2). V. **YANG-YIN.**

INAZUMA (1). V. **KYUSHO.**

INAZUMA (2). V. **HASEGAWA EISHIN-RYU.**

INAZUMA (3). V. **YOKOZUNA.**

INFERIOR. V. **GE; HA (2); SHITA; SPAȚIU.**

INIȚIATIVĂ. V. **ATO-NO-SEN; GO-NO-SEN (1); SEN (2); TAI-NO-SEN.**

INOUE. V. **SHINWA TAIDO.**

INSTRUIRE TAINICĂ. V. **ÎNVĂȚĂMÎNT TAINIC.**

INTERIOR. V. **UCHI.**

INTUIȚIE. V. **GENSHIN; KAN (1); MUSOKEN; SAKKI; SHOCHI-KUBAI; YOMI.**

INUGAMI GUBEI. V. **KUSHIN-RYU.**

INUGAMI NAGAKATSU. V. **KUSHIN-RYU.**

INUGAMI NAGAYASU. V. **KUSHIN-RYU.**

INU OI-MONO. Antrenament în *kyuba** (echitație și tir cu arcul) al *samurailor*,* practicat mai cu seamă în perioada *Kamakura** (1185-1333). Călărețiі trebuia să tragă cu *hikime** în cîini lăsați liberi într-o incintă cu diametrul de aproximativ 20 metri. Jocul consta în a-i doborî pe cîini, fără a-i răni. Înainte de perioada *Kamakura,* se practica un joc asemănător, trăgîndu-se în căprioare și în maimuțe. Existau mai multe variante ale acestui sport, după numărul *samurailor* călări care participau la el. Sin.: *taka-inu* („vînătoare de cîini"). V. și **KASAGAKE; KYUDO; YA; YABUSAME.**

IN YO. V. YANG-YIN.

IN YO-SHINTAI. V. **OMORI-RYU.**

IPPA-RYU. V. **SHINTO-RYU.**

IPPON (1). „Un obiect lung" (în japoneză). V. și **NUMERE.**

IPPON (2). „Un punct". Arbitrul unei competiții anunță acest punct cîștigător ridicînd un braț în sus, dinaintea lui. În *judo** și în *aikido**, acest punct este cîștigat printr-o proiectare clară a lui *uke** la sol, printr-o imobilizare a acestuia timp de cel puțin 30 de secunde, prin abandonul lui *uke* în urma unei strangulări sau a unei chei, prin descalificarea unuia din luptători ca urmare a două *waza-ari**, sau în urma unui *waza-ari* plus o imobilizare de 25 secunde. *Ippon (2)* valorează 10 puncte, *waza-ari* 7 puncte, și *uze-gaeshi** 5 sau 3 puncte, după cum hotărăsc arbitrii. *Ippon (2)* este marcat, în *kendo**, printr-o lovitură directă dată cu *shinai**, în *karate**, printr-o proiectare clară sau printr-o *atemi** dată într-un punct slab *(kyusho*)* al adversarului. În vietnameză: *mot-diem.* V. și **ARBITRAJE, ARBITRI; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIȚIA DE JUDO, ART. 7, 8, 14, 15, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28; KARATE, REGULAMENT AL COMPETIȚIEI DE KARATE-DO, ART. 8, 17, 20, 25; KOKA; KYUDO.**

— **IPPON-ARI.** V. **KENDO, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 6.**

— **IPPON-GACHI.** V. **KENDO, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 6.**

— **IPPON-KEN.** V. **MÎINI.**

— **IPPON-KEN-TSUKI. Karate.** Lovitură directă dată cu pumnul, avînd arătătorul sau degetul mijlociu proeminent. Sin.: *nakadate ippon-ken**; *nakayubi ippon-ken.*

— **IPPON-KUMITE. Karate.** Atac convențional pe un singur pas, în care nu este folosit decît un singur procedeu tehnic.

— **IPPON-NUKITE. Karate.** Lovitură ca de suliță, dată cu degetul arătător întins. V. și **ARME; MÎINI.**

— **IPPON-SEOI-NAGE. Karate.** „Proiectare peste umăr". *Tori**, în urma unei mișcări pivotante a bazinului, introduce umărul său drept sub axila dreaptă a lui *uke** și, ridicîndu-l, îl face să basculeze pe șalele sale în dezechilibru spre înainte. Această mișcare poate fi făcută spre dreapta *(migi ippon seoi-nage)* sau spre stînga *(hidari ippon seoi-nage).* K = prima de umăr. V. și **KAWAISHI MIKONOSUKE; SEOI-NAGE.**

Ippon Seoi-nage

— **IPPON SHOTU.** V. **SHIAI.**

IRIMI. Este forma pozitivă *(omote*)* a oricărui procedeu tehnic defensiv, non-rezistența făcînd ca forța adversarului să se întoarcă împotriva lui; trebuie să declanșeze o mișcare simultană de contraatac. Sin.: *o-irimi.* V. și **EN-NO-IRIMI; TENKAN.**

— **IRIMI-NAGE. Aikido.** Serie de proiectări făcînd parte din tehnicile *nage-waza**, executate de *shite** pe atacurile lui *uke**:

— *katate ryo-te-dori**, priză cu două mîini a unei articulaţii de pumn;

— *shomen-uchi**, lovitură de pumn dată de sus în jos;

— *yokomen-uchi**, lovitură laterală;

— *shomen-tsuki**, lovitură de pumn în faţă;

— *ushiro-ryo-te-kubi-dori**, priză din spate a ambelor articulaţii ale pumnilor;

— *ushiro-ryo-kata-dori*, priză din spate a ambilor umeri.

— **IRIMI-TSUKI. Aikido.** Proiectare a lui *uke** de către *shite**, executată pe o priză de cot *(hiji-dori*)* sau pe un atac de sus în jos *(shomen-uchi*)*. V. şi **NAGE-NO-KATA.**

— **IRIMI-UKE. Karate.** Evitare oblică a unei lovituri, spre exterior.

ISHIGURO KEISHICHI. V. **JUDO.**

ISHIN-DEN SHIN. V. **YOMI.**

ISHIZUKI. Vîrf de oţel fixat la călcîiul unei prăjini de lance *(yari*)* sau *naginata**, folosit altădată la străpungerea armurii unui adversar printr-o lovitură directă.

ISO-MASACHI. V. **KANO JIGORO.**

ISO MATAEMON. V. **TENJIN SHIN YO-RYU.**

ISSHIN-RYU. V. **RYU.**

ITAMI-WAKE. Meci nul, decizie luată în timpul unei lupte pe echipe, dacă unul din luptători este rănit, sau dacă lupta este oprită de medic.

ITO ITTOSAI KAGEHISA. V. **CHOJO-RYU; HEIHO; ITTO-RYU.**

ITO KAGEHISA. V. **ITO ITTOSAI KAGEHISA.**

ITO MAGOI. V. **OKU-IAI.**

ITOSU ANKO (1830—1916). Discipol al maestrului *Matsumura Sokon** (1809—1899) şi, la rîndul lui, maestru de *karate** la *Okinawa**, a contribuit la evoluţia acestei discipline adăugîndu-i *kata(1)** chinezeşti *(pinan** şi *heian*)* şi modificînd alte *kata*. Influenţa sa a fost determinantă în modernizarea disciplinei *karate*, aşa cum a fost concepută de *Funakoshi Gichin**. V. şi **JIGEN-RYU; SHORIN-RYU KARATE-DO.**

ITOSU KENSEI. V. **HEIAN NO-KATA.**

ITOSU YASUTSUNE. V. **MABUNI KENWA.**

ITSUSAI CHOZANSHI. (Niwa Jurozaemon, 1659—1741). Maestru de sabie, autor al unei celebre lucrări despre artele marţiale, *„Tengu geijutsu-ron" („Tratat asupra artelor marţiale ale zeităţilor tengu")*, a cărei filosofie este influenţată de filosofia *zen** şi de neoconfucianism.

ITSUTSU. „Cinci" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

ITSUTSU-NO-KATA. Judo. „Cinci (principii) de *kata (1)**. Acestea sînt bazate pe:

— un brînci al lui *tori** în pieptul lui *uke**, provocînd căderea înapoi sau reculul acestuia;

— priza mînecii lui *uke* de către *tori* (căderea laterală a lui *uke*);

— mişcarea pivotantă, braţe întinse de *tori* contra lui *uke*, cu *sutemi**, provocînd căderea înainte a lui *uke;*

— riposta lui *tori* la un atac din spate al lui *uke*, care cade, dezechilibrîndu-se, pe spate;

— blocajul unui atac rapid al lui *uke, tori* făcînd baraj cu corpul său, la sol.

Aceste cinci mişcări trebuie să fie făcute una după alta, apoi repetate în ordine inversă. Exerciţiul se termină, ca toate exerciţiile *kata*, cu salutul spre *kamiza**.

ITTO-RYU. Ken-jutsu. „Şcoală a unei singure săbii", creată de *Ito Ittosai Kagehisa* (1560—1653), care nu folosea decît o singură sabie ţinută cu două mîini. Această şcoală a avut o mare influenţă asupra dezvoltării disciplinei *kendo*.* În *Itto-ryu* învăţai să-ţi stăpîneşti *shin-ki-ryoku,* adică spiritul-inimă *(shin*),* spiritul-suflu intern *(ki*)* şi energia *(ryoku),* pentru a acţiona numai atunci cînd sentimentele erau debarasate de orice teamă sau idee răuvoitoare. V. şi **HEIHO; HYOHO; MAKOTO, ONO-NA.**

ITTO-RYU SEIUNKAN. V. **KEN-BU.**

ITTO SHODEN MUTO-RYU. V. **MUTO-RYU.**

IUBIRE. V. **AI; AIKI; KI; KI-AI.**

IWA-NAMI. V. **HASEGAWA EISHIN-RYU; URA.**

IWAO NO MI. V. **FUDOSHIN.**

IZUMO NO KANJA YOSHI-TERU. V. **SHINDEN FUDO-RYU.**

Î

ÎNAPOI. V. USHIRO.

ÎNCĂLŢĂMINTE. V. GETA; ZORI.

„ÎNCEPEŢI". V. HAJIME; YOI; YOSHI.

ÎNFRÎNGERE. V. CHUI; HANSOKU-MAKE; MAKE.

ÎNLĂNŢUIRE. V. KATA; QUIEN; SONG LUYEN.

ÎNVĂŢĂMÎNT TAINIC. V. HI-HO; HI-JUTSU; GOKUHI; HIDEN; HI-JUTSU; OKUDEN.

ÎNVINGĂTOR. V. YUSEI-GASHI.

J

JAPAN KARATE ASSOCIATION. V. **NAKAYAMA MASATOSHI.**

JAYU DAE RYEUN. V. **RANDORI.**

JIANG. Spadă chinezească dreaptă, cu dublu tăiş, utilizată în artele marţiale practicate în China şi în Vietnam. V. şi **PAI; SĂBII; WUDANG-PAI.**

JIAO. „Picior" (în chineză).

Wushu. Procedee tehnice de picioare folosite în *kung-fu**:

— *hu jiao:* lovitură de picior înapoi, foarte sus;

— *yue-liang jiao:* „în corn de lună", lovitură de picior din faţă, pornind din lateral, dată la înălţimea figurii;

— *yuan jiao:* lovitură de picior dată circular, pe laterală;

— *pang jiao:* lovitură de picior laterală, dată la înălţimea figurii.

— *quan-bian jiao:* lovitură de picior dată din faţă;

— *xia-lai jiao:* lovitură de picior dată de sus în jos, revenind din lovitura *quan-ban jiao.*

— *da hu yuan jiao:* mare lovitură de picior circulară, dată spre înapoi.

JIAODISHU. V. **KEMPO.**

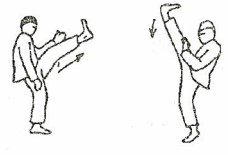
JIBUN NO TSUKURI. Judo. Pregătirea unei mişcări a lui *tori**, în faţa lui *uke**. V. şi **AITE-NO-TSUKURI; TSUKURI.**

JI-EBOSHI. V. **EBOSHI.**

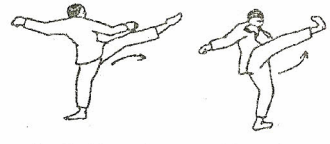
JI-GEIKO. Kendo. Luptă liberă, de antrenament.

JIGEN-RYU. Vechi stil de a reteza cu sabia, care a dat naştere, în *Okinawa**, unei şcoli caracteristice, *Jigen-ryu.* Unul din cei mai renumiţi experţi ai acestei şcoli tradiţionale a fost *Matsumura Sokon** (1809—1899), creator al stilului *shuri-te**, care a stat la originea şcolii *Shorin-ryu karate-do**. Succesorii săi direcţi, *Itosu Anko** (1832-1916), *Chibana Chosin** (1885-1969) şi *Miyahira Katsuia* (n.1916), provin şi ei din *Okinawa.* V. şi **TAMESHI-GIRI.**

Yue-liang-jiao Hujiao Bang-jiao



Quan-biao Jiao Xialoi Jiao



Da Hu Yuan Jiao Yuan Jiao

Jiao: tehnici de picioare folosite în *kung-fu*

— **Ken-jutsu.** Şcoală de luptă cu sabia, creată de *Togo Bizen no Kami Shigekura** (1563-1643). Ansamblul de procedee tehnice al şcolii *Jigen-ryu* a fost aplicat de celebrul samurai *Saigo Takamori** (1827-1877) în timpul revoltei sale din 1877 (insula Kyushu) împotriva recrutării obligatorii, decretată de împăratul Mutsu Hito.

JIGO-HONTAI. V. **JIGOTAI.**

JI-GONG. Wushu. Ansamblu de procedee specifice tipului de luptă *kung-fu**, care apelează la energiile interne *(neijia*)* ale individului, procedee practicate îndeosebi în China, unde adepţii lor pretind că, folosindu-le, pot vindeca anumite afecţiuni, cum ar fi cancerul de intestin. Această gimnastică se înrudeşte cu cea recomandată de sistemul *taiji quan**. Sin.: *chi-kung*.

JIGOTAI. Poziţie defensivă de bază, care poate fi în picioare („stînd") *(tachi*)*, aşezat *(za*)*, la dreapta *(migi*)* sau la stînga *(hidari*)*. Sin.: *jigo-hontai*. V. şi **POZIŢII.**

JI-IN. Karate. Veche *kata (1)** transmisă prin călugării buddhişti, care o foloseau în antrenamentele lor de războinici.

JIKAN. „Timp", „time". În competiţii, socotirea timpului după cronometru. În vietnameză: *canh*. V. şi **ARBITRAJE, ARBITRI; KARATE, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO, ART. 22.**

JIKISHIN KAGE-RYU. Ken-jutsu. Şcoală tradiţională de luptă cu sabia, creată de *Yamada Heizaemon** (m. 1578), în care era folosită pentru antrenamentul războinicilor *(bushi*)* un gen de *shinai** primitivă, de lemn, numită *boken**. V. şi **NAGINATA; OTANI SHIMOSA NO KAMI; RYU; SAKAKIBARA KENKICHI; TAKEDA SOKAKU.**

JIKISHIN-RYU. Judo. Şcoală de *ju-jutsu**, întemeiată de *Terada Kanemon*, un *bushi** de rang inferior, format la şcoala *Kito-ryu**. În *Jikishin-ryu* se folosea deja termenul de *judo** pentru a desemna toate procedeele de *ju-jutsu* care nu aveau ca scop uciderea adversarului. *Jikishin-ryu* este prima şcoală de *budo** în care nu au fost utilizate decît procedeele de luptă cu mîinile goale. În această şcoală au fost instruiţi, printre alţii, samuraii* *Yamada Jirokichi** (1863-1931) şi *Yamaoka Tesshu** (1837-1888).

JIMAN. V. **KAI.**

JIME. V. **SHIME.**

JINCHU. Baza nasului. V. şi **ATEMI; CAP; KYUSHO.**

JING. V. **TAIJI QUAN.**

JIN-TACHI. V. **BA-JUTSU.**

JI-ON. Karate. „Recunoaşterea lui Buddha", nume al unei vechi *kata (1)** transmisă de călugării buddhişti.

JIPPON. Zece (obiecte lungi) (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

JISAI MICHIIE. V. **CHUJO-RYU.**

JITAE. V. **POOM-SE.**

JITA-KYO-EI. Principiu inerent conceptului *wa**, conform căruia toate fiinţele trebuie să fie unite în spiritul într-ajutorării pentru propria lor bunăstare şi propriul lor folos. V. şi **SHINGITAI.**

JITE. Tip de lance japoneză *(yari*)* avînd la baza vîrfului de fier două lame tăioase dispuse perpendicular pe prăjină, în cruce. Această armă era utilizată, în trecut, de războinicii pedeştri *(zusa*)*. Antrenamentul, asemănător celui cu lancea şi cu bastonul lung, se făcea cu o *jite* de lemn avînd vîrfurile şi tăişurile muşetate. Această armă nu mai este socotită ca făcînd parte din mijloacele tehnice ale artelor marţiale şi a fost aproape uitată, fiind înlocuită cu *naginata**.

JITTE. Sai-jutsu. Baston de fier, scurt (c. 25 cm), prevăzut, la mîner, cu un cîrlig mare. Sin.: *jutte*. V. și **SAI.**

JIU. „Nouă" (în chineză). V. și **NUMERE.**

JIU-JITSU. V. **JU-JUTSU.**

JIYU-KUMITE. Karate. Asalt suplu, liber, de antrenament în *dojo**, fără arbitru.

— **JIYU-RENSHU.** Antrenament liber.

J. K. A. V. **JAPAN KARATE ASSOCIATION.**

JO (1). „Principiu":

— *ikka-jo*: primul principiu;

— *nika-jo*: al doilea principiu;

— *sanka-jo*: al treilea principiu;

— *yokka-jo*: al patrulea principiu;

— *goka-jo*: al cincilea principiu.

V. și **KYO.**

JO (2). „Suprafață" de luptă. V. și **DOJO.**

JO (3). „Înalt", „superior".

— **JODAN.** Nivel superior, la înălțimea capului sau mai sus. În coreeană: *sang-dang*. În vietnameză: *thuong-dang*.

— **JODAN AGE UKE. Karate.** Blocaj înalt (cu brațul ridicat), pentru a para un atac la figură.

— **JODAN KEKOMI. Karate.** Lovitură de picior „dură", „pătrunzătoare", la figură.

— **JODAN KISAMI-TSUKI.** V. **JU-IPPON KUMITE; KIZAMI-TSUKI.**

— **JODAN MAE-GERI. Karate.** Lovitură de picior din față, la figură sau la gît.

— **JODAN MAWASHI-GERI.** V. **JU-IPPON KUMITE; KIZAMI-TSUKI.**

— **JODAN NO KAMAE. Kendo.** Poziția înaltă a sabiei *shinai**, ținută cu o mînă sau cu două, dar deasupra capului, înainte de a lovi de sus în jos, în față sau lateral. V. și **KAMAE.**

— **JODAN TENSHO-UKE. Karate.** Blocaj cu palma a unui atac la *jodan**.

— **JODAN TSUKI. Karate.** Atac cu pumnul la figura adversarului.

— **JO-MOKUROKU. Aikido.** Titlu acordat deținătorilor celui de al doilea și al treilea *dan (1)**. V. și **KYUDAN.**

Wa-jutsu. „Studii superioare". Cei ce au atins acest grad poartă un *keikogi** alb și o centură neagră cu două fireturi violete.

— **JOSEKI.** Partea superioară, latura superioară. V. și **DOJO; KAMIZA; SPATIU.**

— **JO-SOKUTEI. Karate.** Lovitură dată cu talpa ridicată.

JO (4). Baston scurt (c.1,20 m), cu secțiune rotundă, cioplit dintr-un lemn foarte dur, folosit în practicarea disciplinelor *jo-jutsu** și *jodo*. În vietnameză: *tien-bong*. În chineză: *gun*.

— **JODO.** V. **JO-JUTSU.**

— **JO-JUTSU.** Tehnică a bastonului scurt *(jo*)*, născocită, în secolul al XVII-lea, de *Muso Gonnosuke*. Observînd că bastonul lung nu era destul de eficace pentru a birui un adversar înarmat cu o sabie, el a elaborat o tehnică diferită. Legenda povestește că așa l-a putut învinge în luptă pe *Miyamoto Musashi**, care nu a mai fost înfrînt niciodată în viața lui. În urma acestei victorii, a întemeiat școala *Shindo Muso-ryu*. *Jo-jutsu* nu urmărește uciderea adversarului, ci doar punerea lui în afara posibilității de a face rău. Tehnica *jo-jutsu* a ajuns la maximum de eficacitate datorită școlii *Shindo Muso-ryu*, în care se învățau 64 de mișcări de bază. Școala *Katori shinto-ryu** recomandă, în ceea ce o

priveşte, 12 tehnici de mînuire a bastonului scurt *(jo 4)*, din care 6 constituie domeniul „studiilor superioare" *(jo-mokuroku*)*. Aceste 12 mişcări de bază *(kata*)* au fost codificate în 1955, *jo-jutsu* devenind astfel *jodo*, „calea bastonului scurt". În antrenament, ca şi în lupte, care se desfăşoară în aer liber, luptătorii îmbrăcaţi cu un *hakama** şi cu o *haori**, nu poartă nici un fel de veşmînt de protecţie. Cel ce practică arta *jodo* se numeşte *shijo*. Poliţia japoneză foloseşte mult bastonul scurt *(keijo)* împotriva manifestanţilor. V. şi BO; BO-JUTSU.

JODAN. V. JO (3).

JODAN AGE-UKE. V. JO (3).

JODAN-KEKOMI. V. JO (3).

JODAN KISAMI-TSUKI. V. JO (3).

JODAN MAE-GERI. V. JO (3).

JODAN MAWASHI-GERI. V. JO (3).

JODO. V. JO (4).

JOGAI. Anunţ rostit de arbitrul de linie atunci cînd unul din luptători iese în afara saltelelor de pai *(tatami*)* sau a terenului pe care luptă. V. şi KENDO. REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 22, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 5.

JO-JUTSU. V. JO (4).

JOKKI. V. ASHI-WAZA.

JO-MOKUROKU. V. JO-JUTSU; KYUDAN; KYUDO.

JO-NIDAN. V. SUMOTORI.

JONIN. V. NINJA.

JO-NO-KUCHI. V. SUMOTORI.

JORAN-ZUMO. V. SUMO.

JOSEKI. V. JO (3).

JOSHI JUDO GOSHIN-HO. Judo. Procedee de autoapărare pentru femei, create de experţii centrului *Kodokan** din Tokyo, care cuprind mai cu seamă mişcări de eliberare din apucări bruşte *(ridatsu-ho)* şi de contraatac *(seigo-ho)*.

JO SOKUTEI. V. JO (3).

JOZA. V. KAMIZA.

JU (1). „Zece" (în chino-japoneză). V. şi NUMERE.

JU (2). „Suplu", „docil", „adaptabil", „armonios". Această trăsătură de caracter chino-japoneză, care a fost adeseori tradusă prin „blîndeţe", are în realitate un sens complet diferit. Nu e vorba nicidecum de lipsă de vigoare, ci de flexibilitate, de flexibilitatea corpului şi a spiritului: cînd o tulpină de bambus se îndoaie sub greutatea zăpezii sau a unei păsări, atît zăpada cît şi pasărea alunecă de pe ea, şi tulpina de bambus, eliberată de povară, se îndreaptă cu atît mai multă forţă şi rapiditate cu cît a fost mai împovărată. Conceptul *ju* implică deci, pe lîngă flexibilitate, supleţe, vigoare şi rapiditate. El este contrarul principiului *go (1)**, al forţei. În vietnameză: *nhu*. V. şi JUDO; JUGO AWASE; JU-JUTSU; JU-NO-RI.

JUBAN NO MA-AI. V. MA; MA-AI.

JUDAN. Al zecelea grad. V. KYUDAN; OBI (2).

JUDI-JIME. V. SHIME-WAZA.

JUDO. „Calea supleţei", artă marţială non-violentă şi non-ofensivă, creată în 1882 de *Kano Jigoro* (1860-1938), al cărei principal temei îl constituie tehnicile de luptă cu mîinile goale, tehnici utilizate în *ju-jutsu** de către *bushi**. Acest termen, *judo*, a fost preluat de *Kano Jigoro* de la şcoala de *ju-jutsu, Jikishin-ryu**, care îl folosise mai înainte pentru a indica o artă de luptă neucigătoare. După *Kano Jigoro*, care dorea să facă din *ju-jutsu* un „sport marţial" pentru antrenamentul tineretului, „ţelul disciplinei *judo* este de a înţelege şi

de a demonstra rapid legile vii ale mişcării". În acest scop, *Kano Jigoro* a codificat un anumit număr de mişcări ale corpului, braţelor şi gambelor utilizate în *ju-jutsu* şi care se dovediseră a fi foarte eficace în luptele corp la corp, în picioare („stînd") sau la sol, pentru dezechilibrarea *(kuzushi*)* adversarului şi imobilizarea lui, ba chiar şi pentru neutralizarea lui. A rezultat o artă de autoapărare, care poate fi deci învăţată în cursul studierii mişcărilor de bază executate cu un partener şi a exerciţiilor de lupte libere numite *ran-dori**, în timpul cărora adversarul sau „cel care îndură", numit *uke**, este aruncat la sol şi imobilizat de „cel care aruncă", numit *tori**. Exerciţiile şi competiţiile se desfăşoară într-un *judoko* (abreviat: *dojo**), pe sol acoperit cu *tatami** pentru a amortiza căderile *(ukemi*)*. Ca în toate artele marţiale, cei ce practică *judo*, numiţi *judoka**, încearcă să dobîndească supleţea corpului, rapiditatea deplasărilor *(tai-sabaki*)*, un echilibru perfect graţie controlării suflului şi concentrării energiilor în *hara**, precum şi o stare de spirit dominată de indiferenţă şi de seninătate morală. Ei trebuie să fie în „stare de alertă permanentă" *(hontai*)*, pentru a evita producerea, în cursul unei întîlniri, a „timpului mort" *(bonno*)*. Avînd spiritul disciplinat, liniştit şi senin, fiind stăpîni pe corpul şi pe reacţiile lor, ei îl vor putea învinge lesne pe adversarul care îi atacă.

Creat în 1882 la Tokyo, în templul buddhist Eiho-ji, *judo* s-a dezvoltat repede, şi prima centură neagră a fost conferită de *Kano Jigoro* lui *Tairo Shiro*, în 1883. Atunci cînd, în 1889, *Kano Jigoro* a sosit în Europa pentru a face cunoscute şi aici tehnicile sale, avea deja peste 600 de discipoli. După o demonstraţie făcută la Marsilia, în acelaşi an, au fost create în Franţa primele *dojo*, printre altele la Paris, sub direcţia lui *Jean-Joseph Renaud* şi *Guy de Montgrillard*. Ca urmare, cîţiva *judoka* francezi s-au dus în Japonia pentru a-şi perfecţiona procedeele tehnice, ca, de exemplu, ofiţerul de marină *Le Prieur*, în 1908. Totodată, la Tokyo, *Kano Jigoro* îşi continua eforturile în direcţia dezvoltării şcolii sale de *judo* şi, în 1922, a creat centrul *Kodokan**, care avea să devină centrul oficial al disciplinei *judo*. Doi ani mai tîrziu, un alt japonez venit la Paris, *Ishiguro Keishichi* (al 5-lea *dan (1)** de la *Kodokan)*, deschide, în capitala Franţei, un *dojo* în care predă lecţii de *judo*. Apoi, în 1935, soseşte, la rîndul lui, în Franţa, *Kawaishi Mikonosuke** şi creează un *Club franco-japonais (Club franco-japonez)* unde predă disciplinele *ju-jutsu* şi *judo*, dar în anul următor el părăseşte clubul, care fuzionează atunci cu *Ju-jutsu club de France (Jujutsu, club al Franţei)*. Prima centură neagră franceză este atribuită, în 1939, lui *M. Cottreau*. Războiul va întrerupe studiile de *judo* şi *ju-jutsu*, dar ele vor fi reluate cu începere din 1942, iar în anul următor se desfăşoară în Franţa prima competiţie naţională, cîştigată de *Jean de Herdt* asupra lui *J. Beaujean*. După terminarea războiului, în 1946, este creată *Fédération Française de judo et ju-jutsu (Federaţia franceză de judo şi ju-jutsu)*. În anul următor, Marea Britanie cîştigă primul campionat internaţional prin trei victorii la una împotriva Franţei. *Kawaishi Mikonosuke* se întoarce atunci în Franţa şi

inaugurează metoda sa personală de *judo*, francizînd cuvintele japoneze, folosite în exclusivitate pe vremea aceea. În același an este întemeiat *Collège des Ceintures noires (Colegiul centurilor negre)*. În 1951, primul campionat al Europei este cîștigat de echipa Franței *(Pariset, Belaud, Mallet, Cauquil, de Herdt* și *Verrier)*, care învinge echipa Marii Britanii. Experții japonezi *(Awazu, Abe Ichiro)* sosesc în Franța pentru a preda lecții de *judo*. La Tokyo, unde *judo* a devenit un sport național și o disciplină obligatorie în școli, se desfășoară, în 1956, primul campionat mondial de *judo*: japonezii sînt marii cîștigători prin *Natsui* și *Yoshimatsu*. La al doilea campionat mondial, japonezii domină din nou *(Sone* și *Kaminaga)*, pe cînd *Bernard Pariset* și *Henri Courtine* nu ajung decît pînă în semifinală. Dar, începînd din 1961, în turneele mondiale, uriașul olandez *Geesink* cîștigă toate titlurile în fața japonezului *Sone*. Avantajul părînd să fie de partea celor mai mari și mai grei *judoka*, începînd din 1964 — pentru că la Jocurile Olimpice din același an, de la Tokyo, japonezii nu voiau să se vadă din nou dezavantajați — au fost create categorii de greutate, ca în box, ceea ce, la drept vorbind, era totalmente contrar principiilor disciplinei *judo*, așa cum o concepuse creatorul ei. Totuși, dacă *Geesink* cîștigă și de astă dată (prin imobilizare), la categoria „greilor", asupra lui *Kaminaga*, japonezii rămîn regi la celelalte categorii, îndeosebi la Rio de Janeiro în 1965 *(Geesink* păstrîndu-și titlul la „grei" în fața lui *Matsunaga)*, la Salt-Lake City, unde „greul" olandez *Ruska* îl învinge pe *Matsuzaka* și, în fine, la Mexico, în 1969, unde japonezul *Shinomani* cucerește titlul „greilor", bătîndu-l pe *Ruska*.

Devenit disciplină olimpică în 1964, *judo* își va vedea de mai multe ori reajustate regulile; categoriile de greutate vor fi, pînă la urmă, stabilite după cum urmează:

bărbați	*femei*
superușoară:	
pînă la 60 kg	pînă la 48 kg
semiușoară:	
de la 60 la 65 kg	de la 48 la 52 kg
ușoară:	
de la 65 la 71 kg	de la 52 la 56 kg
semimijlocie:	
de la 71 la 78 kg	de la 56 la 61 kg
mijlocie:	
de la 78 la 86 kg	de la 61 la 66 kg
semigrea:	
de la 86 la 95 kg	de la 66 la 72 kg
grea:	
peste 95 kg	peste 72 kg
Cu campionate „toate categoriile"	

Campionatele mondiale au fost instituite în 1956 și au loc din doi în doi ani.

Campionatele masculine ale Europei au fost inaugurate în 1951, iar campionatele feminine ale Europei, în 1982.

Există, de asemenea, o Cupă a Europei intercluburi, competiție creată în 1974, ca și numeroase turnee internaționale.

În realitate, *Kano Jigoro*, atunci cînd a creat disciplina *judo*, și-a manifestat hotărît opoziția față de orice competiție cu public, considerînd că *judo* trebuie să fie o artă individuală de antrenament al

corpului şi al spiritului. Unul din ultimii reprezentanţi francezi ai adevăratului spirit al şcolii *Kodokan*, lucrînd numai prin suplete, fără a folosi vreodată forţa, a fost *Yves Klein* (1928-1962), care şi-a cucerit al 4-lea *dan (1)* la centrul *Kodokan* din Tokyo.

Esenţa disciplinei *judo* este rezumată în jurămîntul pe care elevii cursului de *judo* din centrul *Kodokan* trebuie să-l depună în momentul admiterii lor în *dojo*:

„— Odată intrat în *Kodokan*, nu-mi voi înceta pregătirea fără un motiv valabil.

— Nu voi dezonora *dojo*-ul.

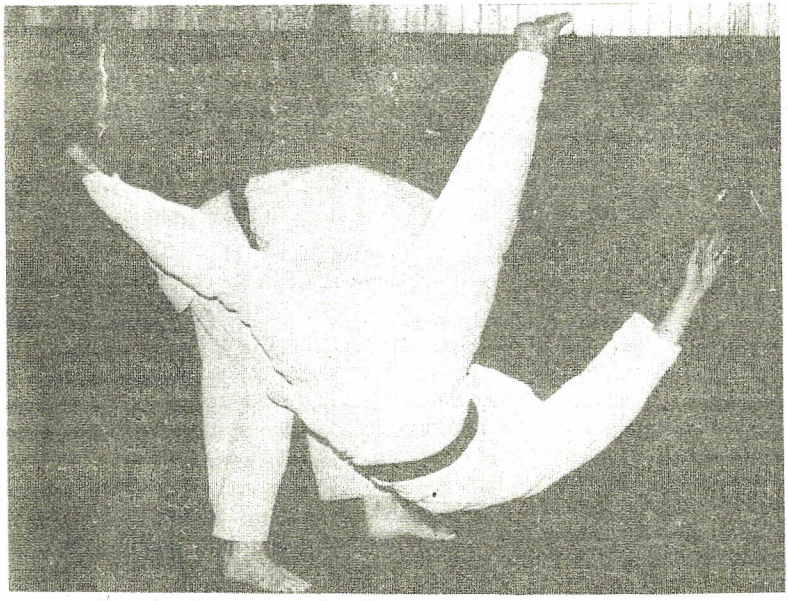
— Fără aprobare prealabilă, nu voi mărturisi şi nici nu voi înfăţişa nimănui secretele în care am fost iniţiat.

— Fără aprobare prealabilă, nu voi da lecţii de *judo*.

— Ca elev, mai întîi, apoi ca profesor, mă voi supune întotdeauna regulilor *dojo*-ului."

Căci disciplina *judo* era, în concepţia lui *Kano Jigoro*, nu numai o artă de apărare cu mîinile goale, ci şi mai cu seamă, o filosofie, o artă a vieţii de fiece zi: „Studierea principiilor generale ale artei *judo*, zicea el, este mai importantă decît simpla practicare a disciplinei *ju-jutsu*".

Din păcate, actuala disciplină de competiţie *judo*, din ce în ce mai străină de concepţia fondatorului ei, a devenit o probă de forţă între adversari, înrudindu-se mai mult cu lupta, decît cu adevăratul *judo*. Probabil că acesta este motivul



Tehnică de proiectare *sumi-otoshi*

pentru care alte discipline, cum sînt *aikido** sau *karate**, au cucerit din ce în ce mai mult interesul amatorilor de arte marţiale, cu toate că şi ultima disciplină menţionată degenerează, şi ea, în tehnică de luptă ofensivă. Cu toate acestea, *judo* este actualmente unul din sporturile cele mai răspîndite în lume, numărînd mai multe milioane de practicanţi. În Franţa sînt în jur de 25 000 de „centuri negre" şi peste 400 000 de legitimaţi. Învăţarea tehnicilor acestei discipline, în poziţiile în picioare („stînd") *(tachi-waza*)* şi la sol *(ne-waza*)* se face pe etape, fiecare etapă *(kyo*)* fiind confirmată prin atribuirea unei centuri colorate *(kyu 2*)*. Gradele superioare sau *dan (1)* au dreptul la o centură neagră, care încheie costumul de antrenament *(judogi** sau *keikogi**).

Competiţiile *(shiai*)* fac obiectul unui arbitraj, şi un anumit număr din termenii arbitrajelor au fost reţinuţi din limba japoneză.

În tehnicile *judo* se insistă foarte mult, la antrenamente, asupra deplasărilor *(tsugi-ashi*, tai-sabaki*)*, repetării mişcărilor *(uchi-komi*)* şi luptelor libere *(randori)*. Mişcările principale cuprind, pe lîngă apucarea sau priza de *judogi (kumi-kata*)*, serii de proiectări sau aruncări *(nage-waza)*, forme de control *(katame-no-kata*)*, imobilizări sau fixări la sol *(osae-komi** şi *osae-waza**) şi luxări ale membrelor *(kansetsu-waza*)*. Ele cuprind, de asemenea, cîteva tehnici de apărare împotriva unui adversar înarmat, numite *kime-no-kata**. Bineînţeles, o întreagă serie de „mişcări formale" *(kata 1*)* sînt studiate în amănunt. V. **CHIKARA; GOKYO; KYUDAN; OBI (2)**.

REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO

ARTICOLUL 1.

Suprafaţa pe care se desfăşoară întrecerea

Suprafaţa pe care se desfăşoară întrecerea trebuie să aibă dimensiunile între 14 m x 14 m şi 16 m x 16 m şi să fie acoperită cu *tatami* sau cu un material echivalent, acceptabil, de culoare în general verde (vezi *„Codul sportiv" al Federaţiei Internaţionale de Judo)*. Suprafaţa pe care se desfăşoară întrecerea trebuie să fie împărţită în două zone: suprafaţa de luptă şi suprafaţa de siguranţă.

Spaţiul ce delimitează cele două suprafeţe constituie zona de pericol, care trebuie să fie marcată printr-o bandă de culoare (în general roşie), lată de aproximativ 1 m, făcînd corp comun cu salteaua sau fiind fixată de aceasta şi paralelă cu celelalte laturi ale suprafeţei pe care se va desfăşura întrecerea.

Suprafaţa delimitată prin zona de pericol (şi cuprinzînd-o pe aceasta) constituie suprafaţa de luptă, care trebuie să măsoare între 9 m x 9 m şi 10 m x 10 m. Suprafaţa din afara zonei de pericol corespunde suprafeţei de siguranţă care trebuie să aibă o lăţime de aproximativ 3 m (fără să fie niciodată mai mică de 2,5 m).

O panglică adezivă roşie *(aka*)* şi una albă *(shiro*)*, de aproximativ 6 cm lăţime şi 25 cm lungime, trebuie să fie lipite în centrul suprafeţei de luptă, la o distanţă de aproximativ 4 m una de alta, pentru a indica locurile celor doi luptători la începutul şi la sfîrşitul întrecerii. Panglica adezivă roşie trebuie să se găsească la dreapta arbitrului, iar cea albă, la stînga lui.

Suprafaţa pe care se desfăşoară întrecerea trebuie să fie montată pe un podium sau pe o platformă avînd o oarecare elasticitate.

Dacă două sau mai multe suprafeţe pe care se desfăşoară întrecerea sînt dispuse una lînga alta, este permis să se folosească o suprafaţă de siguranţă comună, cu o lăţime de minimum 3 m.

Un spaţiu liber, de cel puţin 50 cm, trebuie să fie lăsat în jurul suprafeţei de desfăşurare a întrecerii.

Tatami

Tradiţional, *tatami* erau rectangulare, de 1,83 m pe 91,5 cm, aceste dimensiuni putînd fi mai mici, într-o regiune sau alta a Japoniei.

În prezent, ele măsoară de obicei 1 m pe 2 m şi sînt făcute din pai presat sau, de cele mai multe ori, din spumă aglomerată. Ele trebuie să fie compacte şi să aibă proprietatea de-a absorbi şocurile căderilor, amortizîndu-le (*ukemi*).

Tatami trebuie să fie acoperite cu un material plastic roşu sau verde care nu trebuie să fie nici prea alunecos, nici prea aspru.

Elementele care alcătuiesc suprafaţa de întrecere trebuie să fie puse unul lîngă altul în aşa fel încît să nu lase între ele goluri, cu alte cuvinte, să ofere o suprafaţă netedă, fără fisuri şi să fie bine fixate, astfel încît să nu se deplaseze în timpul competiţiei.

Platforma

Montarea podiumului este facultativă. În cazul în care va fi montat, podiumul trebuie să fie confecţionat dintr-un lemn rezistent, care să aibă însă şi o anumită elasticitate, să fie înalt de cel puţin 50 cm, iar latura lui să măsoare în jur de 18 m.

ARTICOLUL 2.

Materialele

a) *Scaunele şi steagurile judecătorilor*

Două scaune uşoare trebuie să fie plasate pe suprafaţa de siguranţă în două colţuri diagonal-opuse ale suprafeţei de luptă, dar în aşa fel încît să nu le mascheze judecătorilor şi celor ce înregistrează punctele marcate tabela de afişaj. Un steag roşu şi un steag alb trebuie să fie puse în cîte un suport fixat de fiecare scaun (a se vedea *„Codul sportiv" al Federaţiei Internaţionale de Judo).*

b) *Tabelele de afişaj*

Două tabele de afişaj (pentru fiecare suprafaţă de luptă) trebuie să fie plasate în diagonală, în afara suprafeţei pe care se desfăşoară întrecerea, în locuri uşor de văzut de către judecători.

În cazul în care sînt folosite tabele de afişaj electronic, cele manuale vor fi păstrate în rezervă.

c) *Cronometrele*

Cronometrele trebuie să fie repartizate după cum urmează:

pentru durata luptei: unul;

pentru *osae-komi* : două;

ca rezervă: unul.

În cazul în care sînt folosite cronometre electronice, cronometrele manuale trebuie să fie utilizate pentru verificări, iar celelalte trebuie păstrate în rezervă.

d) *Steagurile cronometrorilor*

Cronometrorii trebuie să utilizeze steagurile după cum urmează:

galben: pentru durata luptei;

albastru: pentru *osae-komi*;

verde: pentru răniri.

Nu este necesar să se întrebuinţeze steagurile galben, albastru şi verde în cazul în care este utilizat un dispozitiv de afişaj electronic care

indică durata luptei, timpul de imobilizare şi durata întreruperilor pentru răniri. Totuşi steagurile trebuie să fie disponibile.

e) *Semnalul de sfîrşit al timpului de luptă.*

Sfîrşitul timpului de luptă stabilit trebuie să fie indicat de arbitru printr-un clopot sau printr-un dispozitiv sonor echivalent.

f) Panglicile roşie şi albă

Fiecare participant la întrecere trebuie să poarte o panglică roşie sau albă — de cel puţin 5 cm lăţime, suficient de lungă pentru a-i înconjura talia pe deasupra centurii de grad şi pentru a o depăşi cu 20-30 cm de fiecare parte a nodului care o fixează. (Primul participant la întrecere chemat pe suprafaţa de luptă poartă panglică roşie; al doilea, panglică albă. A se vedea *„Codul sportiv".)*

g) *Crucile roşie şi albă*

Pe tabela de afişaj vor exista două cruci, respectiv una roşie şi una albă, pentru intervenţiile medicilor (a se vedea articolele 8 şi 31).

h) *Poziţia celor însărcinaţi cu înscrierea punctelor pe tabela de afişaj şi a cronometrorilor*

În măsura posibilului, cei însărcinaţi cu înregistrarea punctelor şi cronometrorii trebuie să stea cu faţa la arbitru şi să fie văzuţi de cei însărcinaţi cu înscrierea punctelor pe tabela de afişaj.

i) *Distanţa spectatorilor*

În general, spectatorii nu trebuie să fie admişi la o distanţă mai mică de 3 m de suprafaţa pe care se desfăşoară întrecerea.

j) *Cronometrele manuale de rezervă*

Cronometrele manuale de rezervă trebuie să fie la îndemîna persoanelor responsabile, şi precizia lor trebuie să fie verificată înainte de începerea întrecerii.

k) *Tabelele de afişaj manuale, de rezervă*

Aceste tabele de afişaj trebuie să corespundă normelor *Federaţiei Internaţionale de Judo* (a se vedea mai jos) şi să fie la dispoziţia arbitrilor pentru cazul că ar fi nevoie de ele.

ARTICOLUL 3.

Costumul

Participanţii la întrecere trebuie să poarte un *judogi* (costum de *judo)* care să corespundă următoarelor exigenţe:

a) Să fie confecţionat trainic, din bumbac sau dintr-o ţesătură asemănătoare şi să fie în stare bună (fără destrămături sau rupturi).

b) Să fie alb sau aproape alb, fără inscripţii sau insigne excesive.

c) Haina trebuie să fie destul de lungă pentru a acoperi coapsele pînă la jumătatea lor.

d) Mînecile hainei trebuie să fie atît de lungi încît să acopere mai mult de jumătate din antebraţ, fără ca totuşi să depăşească încheietura pumnului.

Trebuie să existe un spaţiu de 5 pînă la 8 cm între mînecă şi braţ (inclusiv bandajele), pe toată lungimea mînecii.

e) Pantalonii trebuie să fie fără inscripţii şi atît de lungi încît să acopere mai mult de jumătate din pulpe, fără ca, totuşi, să depăşească gleznele.

Între gambă (inclusiv bandajele) şi pantalon trebuie să fie un spaţiu de 5 pînă la 8 cm.

f) O centură rezistentă, lată de 4 pînă la 5 cm şi de culoare corespunzătoare gradului deţinut de cel ce participă la întrecere, trebuie să fie purtată peste haină, la

înălţimea şoldurilor, şi legată printr-un nod plat. Centura trebuie să fie atît de strînsă încît să împiedice ieşirea prea uşoară a hainei şi atît de lungă încît să poată înconjura de două ori talia şi să depăşească nodul care o fixează, în fiecare parte a lui, cu 20 pînă la 30 cm.

g) Participantele la întrecerile feminine trebuie să poarte pe sub haină un tricou alb sau aproape alb, cu mîneci scurte, trainic şi destul de lung pentru a putea fi băgat în pantaloni.

Dacă o participantă la întrecere trebuie să părăsească suprafaţa de luptă pentru a-şi schimba un obiect din costumul ei şi dacă judecătorii nu sînt de sex feminin, comitetul de organizare trebuie să desemneze o persoană de sex feminin pentru a o însoţi pe participanta la întrecere.

În cazul în care costumul *(judogi)* unui participant la întrecere nu este corespunzător exigenţelor din acest articol, arbitrul trebuie să-i ordone participantului la întrecere schimbarea lui, în cel mai scurt timp posibil, cu un *judogi* conform prevederilor din acest articol.

Dacă arbitrul consideră că mînecile de la haina unui participant la întrecere sînt prea scurte sau prea strîmte, el trebuie să-i ceară să ridice braţele spre înainte, la orizontală, pentru verificare.

ARTICOLUL 4.

Igiena

a) Costumul *(judogi)* trebuie să fie curat, uscat şi fără miros neplăcut.

b) Unghiile de la picioare şi de la mîini trebuie să fie tăiate scurt.

c) Curăţenia corporală a participantului la întrecere trebuie să fie satisfăcătoare.

d) Părul lung trebuie să fie strîns în aşa fel încît să nu-l jeneze pe celălalt participant la întrecere.

Participantului la întrecere care nu se prezintă conform exigenţelor din articolele 3 şi 4 nu i se va da dreptul de a lupta (a se vedea articolul 30).

ARTICOLUL 5.

Oficialii

De regulă, lupta este condusă de un arbitru şi doi arbitri-judecători, asistaţi de cei însărcinaţi să înregistreze punctele marcate şi de cronometrori.

Vor fi prezenţi, de asemenea, oficiali şi asistenţi tehnici ai federaţiei organizatoare.

Cronometrorii, responsabilii de masă şi ceilalţi asistenţi tehnici trebuie să aibă cel puţin 21 de ani, 3 ani de experienţă cu titlul de arbitru naţional şi să cunoască bine regulamentele competiţiei. Comitetul organizator trebuie să se asigure de buna lor pregătire înainte de intrarea în funcţie. Trebuie să existe cel puţin doi cronometrori: unul pentru durata luptei şi unul pentru durata imobilizărilor. În măsura posibilului, trebuie să existe şi o a treia persoană care să-i supravegheze pe cei doi cronometrori, pentru a se evita astfel erorile sau scăpările din vedere.

Cronometrorul principal (pentru durata luptei) dă drumul cronometrului său la anunţurile *hajime** sau *yoshi** şi îl opreşte la anunţurile *matte** sau *sono-mama**. Cronometrorul imobilizărilor dă drumul cronometrului său la anunţul *osae-komi*, îl opreşte la anunţul *sono-mama* şi îi dă din nou drumul la anunţul *yoshi*. La anunţul *toketa**, el îşi opreşte cronometrul şi îi indică arbitrului la sfîrşitul timpului de imobilizare, durata imobilizării (30 de secunde

dacă nu a existat rezultat anterior, sau 20 de secunde dacă împotriva persoanei imobilizate s-a pronunţat mai înainte un *waza-ari** sau un *keikoku),* şi indică sfîrşitul acestui timp printr-un semnal sonor.

Cronometrorul principal (pentru durata luptei) trebuie să ridice steagul galben cînd îşi opreşte cronometrul la anunţul şi la vederea semnului *matte* sau *sono-mama,* şi să coboare steagul cînd îi dă drumul din nou cronometrului său, la anunţurile *hajime* sau *yoshi.*

Cînd timpul de luptă stabilit a expirat, cronometrorii trebuie să-i anunţe acest lucru arbitrului printr-un semnal sonor care să se audă foarte clar (a se vedea articolele 12 şi 13 ale reglementărilor competiţiei.

Oficialul însărcinat cu înregistrarea punctelor trebuie să se asigure că este complet informat asupra semnificaţiei gesturilor şi semnelor utilizate pentru a indica rezultatul unei lupte.

Pe lîngă persoanele menţionate mai sus, trebuie să mai existe încă o persoană responsabilă cu consemnarea desfăşurării generale a luptelor.

În cazul în care este folosit un sistem electronic, persoanele, atribuţiile şi seria operaţiunilor rămîn cele menţionate mai sus; totuşi, materialul manual echivalent trebuie să fie ţinut în rezervă, la dispoziţia oficialilor.

Participantul la întrecere care nu şi-a ocupat locul pe suprafaţa de luptă după trei chemări rostite la intervale de un minut, va fi declarat învins prin neprezentare.

ARTICOLUL 6.

Locul şi atribuţiile arbitrului

De regulă, locul arbitrului este pe suprafaţa de întrecere. El răspunde de conducerea luptei şi de stabilirea deciziilor. Pe lîngă aceasta, el trebuie să se asigure că deciziile sale sînt corect indicate pe tabela de punctaj.

Anunţînd o apreciere, arbitrul trebuie, fără a-i pierde din vedere pe participanţii la întrecere şi menţinîndu-şi gestul, să fie în stare să observe dacă arbitrul-judecător cel mai bine plasat pentru a-l asista indică o apreciere diferită, manifestîndu-şi astfel dezacordul.

În cazul în care cei doi participanţi la întrecere sînt în *ne-waza* şi întorşi spre exteriorul suprafeţei de luptă, arbitrul poate să se plaseze în suprafaţa de siguranţă pentru a observa desfăşurarea acţiunii. (Extras din *„Codul sportiv" al Federaţiei Internaţionale de Judo*).

Înainte de a arbitra o luptă, arbitrul şi arbitrii-judecători trebuie să se familiarizeze cu sunetul clopotului sau al semnalului sonor utilizat pentru indicarea sfîrşitului luptei.

La luarea în primire a unei suprafeţe de întrecere, arbitrul şi arbitrii-judecători trebuie să se asigure că suprafaţa este curată şi corespunzătoare normelor prevăzute în articolul 1, că scaunele şi steagurile destinate arbitrilor-judecători sînt la locul lor şi că participanţii la întrecere satisfac întru totul exigenţele din articolele 3 şi 4 din reglementările competiţiei. Arbitrii trebuie să se asigure că nici un spectator, suporter sau fotograf nu-i poate jena sau răni pe participanţii la întrecere. (A se vedea articolul 2.)

ARTICOLUL 7.

Locul şi atribuţiile arbitrilor-judecători

Arbitrii-judecători îl asistă pe arbitru şi sînt aşezaţi unul în faţa celuilalt în două colţuri opuse ale suprafeţei de luptă. Fiecare arbitru-judecător trebuie să-şi manifeste

opinia, făcînd gestul oficial cuvenit, de fiecare dată cînd aceasta diferă de cea a arbitrului, fie că este vorba de o apreciere tehnică, fie de o penalizare anunţată de arbitru. Dacă arbitrul exprimă o opinie superioară opiniei celor doi arbitri-judecători asupra unei reuşite tehnice sau asupra unei penalizări, el trebuie să şi-o pună de acord cu cea a arbitrului-judecător care a exprimat aprecierea cea mai bună.

Dacă arbitrul exprimă o opinie inferioară opiniei celor doi arbitri-judecători asupra unei reuşite tehnice sau asupra unei penalizări, el trebuie să şi-o pună de acord cu aceea a arbitrului-judecător care a exprimat aprecierea cea mai slabă.

Dacă un arbitru-judecător exprimă o opinie superioară şi celălalt arbitru-judecător una inferioară celei exprimate de arbitru, acesta poate să-şi menţină aprecierea proprie.

Dacă arbitrii-judecători iau o hotărîre diferită de aceea a arbitrului şi dacă acesta nu a remarcat dezacordul lor, ei se ridică şi îşi menţin gestul pînă cînd arbitrul, văzîndu-l, îşi modifică aprecierea iniţială.

Dacă, după cîteva secunde, arbitrul nu a remarcat poziţia în picioare a arbitrilor-judecători, cel care se află cel mai aproape de arbitru trebuie să se apropie imediat de el şi să-i comunice părerea majoritară.

Arbitrul-judecător trebuie să exprime, prin gestul potrivit, opinia sa asupra validităţii oricărei acţiuni ce are loc la marginea sau în afara suprafeţei de luptă.

Discuţiile între arbitru şi arbitrii-judecători sînt posibile şi necesare numai în cazul în care arbitrul sau unul din arbitrii-judecători a văzut un lucru pe care ceilalţi doi nu l-au sesizat şi care le-ar putea modifica aprecierea. Totuşi, persoana a cărei opinie este minoritară trebuie să fie sigură de ceea ce afirmă, pentru a se evita orice discuţie inutilă. Arbitrii-judecători trebuie, de asemenea, să verifice dacă rezultatele consemnate de responsabilul tabelei de punctaj corespund întocmai celor ce au fost anunţate de arbitru.

Dacă, dintr-un motiv considerat de către arbitru ca justificat, un participant la întrecere trebuie să părăsească temporar suprafaţa de luptă, un arbitru-judecător trebuie, obligatoriu, să-l însoţească pentru a veghea să nu se producă nici o anomalie. O asemenea autorizaţie nu este acordată decît în cazuri excepţionale (de ex.: pentru a schimba un *judogi* necorespunzător normelor).

Arbitrul şi arbitrii-judecători trebuie să părăsească suprafaţa de luptă în timpul prezentărilor sau la ivirea oricărei întîrzieri prelungite în desfăşurarea programului.

Arbitrul-judecător trebuie să se aşeze cu picioarele pe covorul din faţa scaunului său şi să-şi pună mîinile pe genunchi.

Arbitrul-judecător nu trebuie să modifice rezultatele înscrise pe tabela de punctaj, fără să fi primit, în prealabil, autorizaţia arbitrului. În schimb, dacă un arbitru-judecător observă că rezultatul înscris pe tabela de punctaj nu este corect, el trebuie să atragă atenţia arbitrului asupra greşelii.

Arbitrul-judecător trebuie să dea dovadă de rapiditate în a-şi schimba locul şi a-şi lua cu sine scaunul, în cazul în care poziţia lui prezintă un pericol pentru participanţii la întrecere.

Dacă un arbitru-judecător nu este de acord cu opinia arbitrului sau dacă acesta nu exprimă nici o opinie, el trebuie să şi-o semnaleze pe a sa.

Arbitrul-judecător nu trebuie să considere gesturile arbitrului ca incontestabile, ci să-şi exprime opinia, dacă nu este de acord cu ele.

Cînd o acţiune se desfăşoară la marginea spaţiului de luptă, arbitrul-judecător trebuie să semnaleze mai întîi dacă acţiunea este înăuntrul sau în afara acestui spaţiu, apoi să semnaleze, cînd este cazul, dacă acţiunea care urmează se desfăşoară în interiorul sau în exteriorul spaţiului de luptă.

Dacă o participantă la întrecere trebuie să părăsească suprafaţa de luptă pentru a-şi schimba un obiect din costumul ei şi dacă arbitrii-judecători nu sînt de sex feminin, comitetul de organizare trebuie să desemneze o persoană de sex feminin pentru a o însoţi pe participanta la întrecere.

Dacă suprafaţa de luptă pe care se află nu este utilizată, dar pe o suprafaţă alăturată se desfăşoară o luptă, arbitrul-judecător trebuie să-şi mute scaunul în cazul în care poziţia sa prezintă un pericol pentru luptătorii de pe suprafaţa alăturată.

Dacă un arbitru-judecător semnalează că o acţiune se desfăşoară în exteriorul suprafeţei de luptă şi dacă, în acelaşi timp, arbitrul anunţă *ippon* (de exemplu), iar celălalt arbitru-judecător semnalează un rezultat inferior, majoritatea din trei trebuie mai întîi să decidă dacă acţiunea se desfăşura în interiorul ori în exteriorul suprafeţei de luptă, apoi, dacă s-a stabilit că acţiunea s-a desfăşurat în interiorul suprafeţei de luptă, să decidă asupra rezultatului.

ARTICOLUL 8.

Gesturi

Arbitrul

Arbitrul trebuie să însoţească diversele sale anunţuri cu gesturile următoare:

I) *Ippon*: ridicarea unui braţ întins deasupra capului, cu palma spre înainte.

II) *Waza-ari*: ridicarea unui braţ la orizontală, lateral, cu palma în jos.

III) *Waza-ari awasete ippon**: gest de *waza-ari* urmat de gestul pentru *ippon*.

IV) *Yuko**: ridicarea unui braţ la 45° lateral, cu palma în jos.

V) *Koka**: ridicarea unui braţ îndoit, cu degetul mare în direcţia umărului şi cotul apropiat de corp.

VI) *Osae-komi*: întinderea braţului în direcţia luptătorilor, cu palma îndreptată în jos, totodată înclinîndu-se şi întorcîndu-şi faţa spre ei.

VII) *Toketa*: ridicarea unui braţ spre înainte şi mişcarea lui rapidă de la stînga la dreapta de două sau de trei ori.

VIII) *Hiki-wake**: ridicarea unei mîini în sus, apoi coborîrea ei pe dinaintea sa (cu degetul mare în sus).

IX) *Matte*: ridicarea unui braţ la orizontală în direcţia cronometrorului, cu palma îndreptată spre cronometror (cu degetele în sus).

X) *Sono-mama*: aplecare spre înainte şi atingerea cu palmele a celor doi participanţi la întrecere.

XI) *Yoshi*: exercitarea unei presiuni cu palmele asupra celor doi participanţi la întrecere.

XII) Pentru a semnala că un procedeu tehnic folosit nu este valabil: ridicarea unei mîini pe dinaintea sa deasupra capului şi

mişcarea ei de la stînga la dreapta de două sau de trei ori.

XIII) Pentru a anula o opinie deja exprimată: repetarea gestului opiniei cu o mînă, ridicînd totodată cealaltă mînă pe dinaintea sa deasupra capului şi mişcînd-o de la stînga la dreapta de două sau de trei ori.

XIV) *Hantei*: ridicarea unei mîini deasupra capului, cu palma spre interior.

XV) Pentru a-l indica pe învingătorul dintr-o luptă (prin *yusei-gachi, kiken-gachi*, tusen-gachi** sau *sogo-gachi**): ridicarea unei mîini mai sus de nivelul umărului, în direcţia acestuia, cu palma spre înainte.

XVI) Pentru a semnala participantului sau participanţilor la întrecere că trebuie să-şi aranjeze costumul (*judogi*): încrucişarea mîinii stîngi peste mîna dreaptă la nivelul centurii, cu palmele spre interior.

XVII) Pentru a indica lipsa de combativitate: învîrte antebraţul spre înainte, la nivelul pieptului, apoi îndreaptă arătătorul în direcţia luptătorului.

XVIII) Pentru a penaliza *(shido*, chui*, keikoku*, hansoku-make*)*: îndreaptă arătătorul (cu pumnul strîns) în direcţia luptătorului.

XIX) Pentru a indica să se înregistreze timpul necesar examenului medical efectuat de doctor, arbitrul va face un semn cu mîna deschisă, în direcţia doctorului, şi va ridica arătătorul celeilalte mîini spre responsabilul tabelei de punctaj, semnalînd primul examen medical, şi arătătorul şi mijlociul, pentru a semnala al doilea examen (cf. articolul 31).

După ce a făcut un gest oficial, arbitrul poate, dacă e necesar, să indice panglica adezivă roşie sau cea albă (poziţia de începere) pentru a semnala care din cei doi participanţi la întrecere a obţinut un rezultat bun, sau, dimpotrivă, o penalizare.

În cazul unei întîrzieri mai lungi a luptei, arbitrul le semnalează celor doi participanţi la întrecere că se pot aşeza (poziţia *sei-za**), fiecare pe locul lui de la începutul întrecerii, arătîndu-l cu mîna, palma întoarsă în sus.

În caz de *yuko* sau de *waza-ari*, arbitrul trebuie să-şi ridice braţul mai întîi în faţă, la nivelul pieptului, şi doar apoi să-l întindă lateral, în poziţia finală cuvenită.

Făcînd gestul care indică *yuko, koka* sau *waza-ari*, arbitrul trebuie să-l menţină atîta timp cît se roteşte la 90°, pentru a se asigura că aprecierea lui a fost văzută de arbitrii-judecători. Executînd această mişcare, el nu trebuie, totuşi, să-i piardă din vedere pe cei doi luptători.

Dacă cei doi participanţi la întrecere se fac vinovaţi de lipsă de combativitate, arbitrul trebuie să-i puncteze alternativ pe amîndoi (arătătorul de la mîna stîngă în direcţia luptătorului din stînga sa, şi arătătorul de la mîna dreaptă în direcţia luptătorului din dreapta sa).

Gestul prin care este rectificată o apreciere trebuie să urmeze imediat după gestul de anulare a unei aprecieri anterioare.

Anularea unui rezultat sau a unei penalizări se face fără anunţ prealabil.

Toate gesturile trebuie să fie menţinute timp de cel puţin trei secunde.

Pentru a-l indica pe învingătorul dintr-o întrecere, arbitrul îşi va relua locul de la începutul luptei, va înainta un pas, îl va indica pe cîştigător, după care va face un pas înapoi.

ARTICOLUL 9.

Lupta (loc, desfăşurare, apreciere)

Lupta trebuie să aibă loc pe suprafaţa de luptă (vezi articolul 1). Desfăşurarea şi aprecierea ei trebuie să fie conforme prevederilor din articolele 16-32 inclusiv.

ARTICOLUL 10.

Locul (zone permise)

Lupta trebuie să se desfăşoare pe suprafaţa de luptă. Nici un procedeu tehnic nu este valabil dacă unul din participanţii la întrecere se găseşte în afara suprafeţei de luptă. De asemenea, un participant la întrecere este considerat astfel dacă pune piciorul, mîna sau genunchiul în afara suprafeţei de luptă în timpul unei *tachi-waza**, sau dacă iese cu mai mult de jumătate din corp în afara suprafeţei de luptă în timpul unei *sutemi-waza** sau în *ne-waza*.

Excepţii:

a) atunci cînd unul din luptători îşi proiectează adversarul în afara suprafeţei de luptă, ieşind şi el, un timp destul de lung, în afara acestei suprafeţe pentru a se asigura de eficacitatea procedeului său tehnic, ieşirea sa este considerată valabilă;

b) la anunţul *osae-komi*, lupta poate continua pînă la sfîrşitul timpului acordat pentru imobilizare, pînă ce unul din luptători se declară învins sau pînă la anunţul *toketa*, atîta timp cît o parte din corpul unuia din luptători atinge suprafaţa de luptă;

c) dacă în urma unui atac ca *o-uchi-gari** sau *ko-uchi-gari**, piciorul sau gamba lui *tori* părăseşte suprafaţa de luptă şi ajunge pe suprafaţa de siguranţă, acţiunea este considerată valabilă (pentru apreciere) atîta timp cît *tori* nu se sprijină pe piciorul sau pe gamba din afara suprafeţei de luptă.

Uke poate să aplice un *shime-waza** sau un *kansetsu-waza** după anunţul *osae-komi*, chiar dacă mai mult de jumătate din corpul său se găseşte în afara suprafeţei de luptă. Totuşi, arbitrul trebuie să anunţe *matte*, dacă e vorba de o ieşire din imobilizare sau dacă cei doi participanţi la întrecere au ieşit cu totul de pe suprafaţa de luptă.

În cazul unei „imobilizări la margine", dacă o parte din corpul luptătorului, şi anume aceea care încă mai atinge suprafaţa de luptă, este ridicată şi nu mai are contact cu salteaua *(tatami)*, arbitrul trebuie să anunţe „*toketa*" şi apoi „*matte*".

Dacă în timpul executării unei proiectări, *tori* iese de pe suprafaţa de luptă, fiind „în aer" (adică nu mai atinge deloc suprafaţa de întrecere), procedeul tehnic aplicat este considerat valabil pentru apreciere, dacă *uke* ia contact cu salteaua (*tatami*) mai înainte ca o parte din corpul lui *tori* să fi atins spaţiul din afara suprafeţei de luptă.

Întrucît zona de pericol (roşie) care delimitează suprafaţa de luptă de suprafaţa de siguranţă se găseşte în interiorul imediat al limitelor suprafeţei de luptă, participantul la întrecere aflat în poziţia în picioare („stînd"), ale cărui picioare încă mai ating această bandă de culoare, trebuie considerat în interiorul suprafeţei de luptă.

În timpul executării unei *sutemi-waza*, proiectarea este considerată valabilă dacă *tori* are cel puţin jumătate din corp în interiorul suprafeţei de luptă. (Deci picioarele lui *tori* nu trebuie să părăsească suprafaţa de luptă înainte ca spatele sau şoldurile lui să fi atins salteaua).

În *ne-waza*, o acțiune este valabilă și poate fi continuată atîta timp cît cei doi participanți la întrecere au cel puțin jumătate din corp în interiorul suprafeței de luptă.

Dacă, executînd un procedeu tehnic, *tori* cade în afara suprafeței de luptă, acțiunea este considerată valabilă pentru evaluare cînd corpul lui *uke* atinge salteaua mai înainte de a o atinge corpul lui *tori*. În consecință, dacă genunchiul, mîna sau orice altă parte din corpul lui *tori* atinge suprafața de siguranță înaintea oricărei părți a corpului lui *uke*, rezultatul obținut nu este valabil.

După începerea întrecerii, luptătorii nu pot părăsi suprafața de luptă fără aprobarea arbitrului, aprobare care nu se acordă decît în cazuri excepționale (pentru schimbarea unui *judogi*, neconform exigențelor din articolul 3).

ARTICOLUL 11.

Durata luptei

Durata luptei trebuie să fie cea prevăzută în *Codul sportiv* (a se vedea ultimul alineat al articolului).

Pentru campionatele mondiale și pentru Jocurile Olimpice, durata luptelor este stabilită prin *„Codul sportiv" al Federației Internaționale de Judo.*

Arbitrul trebuie să fie informat despre „durata" luptei înainte de a se urca pe podium.

Lupta se sfîrșește la expirarea timpului stabilit, și nu în urma anunțului *sore-made.*

Durata luptei și formula întrecerii trebuie să fie stabilite de regulamentele competiției.

Fiecare participant la întrecere are dreptul la un timp de recuperare egal cu durata următoarei sale lupte.

ARTICOLUL 12.

Oprirea luptei

Timpul scurs între anunțurile *matte* și *hajime* și între anunțurile *sono-mama* și *yoshi*, rostite de arbitru, nu trebuie să fie inclus în durata luptei.

„Arbitrul poate întrerupe lupta ca urmare a unui incident minor, suportabil (sîngerare a nasului, unghie ruptă, bandaj desfăcut etc.), sau în urma unei lovituri neobișnuite, dacă luptătorul este rănit. El poate solicita asistența medicului, dacă o consideră utilă.

Totuși, durata întreruperii trebuie să fie cît mai scurtă. Dacă arbitrul constată că unul din luptători este rănit sau suferind, el poate întrerupe lupta și poate cere medicului să efectueze un examen rapid.

Dacă medicul consideră că luptătorul nu poate relua lupta imediat, el semnalează acest lucru arbitrului și judecătorilor.

În acest caz, arbitrul oprește lupta; decizia lui este dată conform articolului 32."

ARTICOLUL 13.

Semnalul de încetare a luptei

Sfîrșitul timpului de luptă stabilit trebuie să-i fie indicat arbitrului printr-un clopot sau printr-un dispozitiv sonor echivalent.

În cazul că sînt folosite, simultan, mai multe suprafețe de întrecere, este necesar să fie folosite dispozitive sonore distincte.

Semnalul de încetare a luptei trebuie să fie foarte puternic pentru a putea fi perceput în pofida zgomotului făcut de spectatori.

ARTICOLUL 14.

Timpul de imobilizare *(osae-komi)*

I) *Ippon*: total 30 de secunde.

II) *Waza-ari*: 25 de secunde sau

mai mult, dar mai puţin de 30 de secunde.

III) *Yuko*: 20 de secunde sau mai mult, dar mai puţin de 25 de secunde.

IV) *Koka:* 10 secunde sau mai mult, dar mai puţin de 20 de secunde.

O imobilizare de mai puţin de 10 secunde este considerată la fel ca un atac.

Dacă anunţul *osae-komi* este rostit înainte sau concomitent cu semnalul de sfîrşit, timpul de luptă stabilit va fi prelungit pînă la obţinerea unui *ippon* (ori a punctajului echivalent) sau pînă la anunţurile *toketa* ori *matte*, rostite de arbitru.

ARTICOLUL 15.

Procedeu tehnic coincident cu semnalul de sfîrşit al luptei

Orice procedeu tehnic aplicat cu succes în momentul în care se dă semnalul de sfîrşit al luptei este considerat valabil.

Dacă anunţul *osae-komi* este rostit în chiar momentul cînd se aude semnalul de sfîrşit, timpul de luptă stabilit va fi prelungit pînă la obţinerea unui *ippon* (ori a punctajului echivalent) sau pînă la anunţul *toketa* (ieşire din imobilizare) rostit de arbitru.

Orice procedeu tehnic executat după semnalul clopotului sau a oricărui alt dispozitiv sonor care anunţă sfîrşitul luptei, nu este valabil, chiar dacă arbitrul nu a rostit încă anunţul *sore-made*.

Chiar dacă, exact în momentul cînd s-a dat semnalul de sfîrşit, unul din luptători a încercat o proiectare, arbitrul trebuie să anunţe *sore-made*, dacă apreciază că încercarea nu va avea eficacitate imediată.

ARTICOLUL 16.

Începutul luptei

Participanţii la întrecere trebuie să stea faţă în faţă pe suprafaţa de luptă, fiecare la locul ce îi este desemnat de culoarea panglicii pe care o poartă (roşie sau albă). De îndată ce luptătorii s-au salutat, stînd în picioare, şi au avansat cîte un pas, arbitrul anunţă *hajime* pentru începerea luptei.

Lupta trebuie să înceapă întotdeauna din poziţia în picioare („stînd").

Înainte de începerea fiecărei lupte, cei trei oficiali (arbitrul şi cei doi arbitrii-judecători) vor sta în interiorul limitelor suprafeţei de întrecere (în centru) şi se vor înclina împreună către *joseki*, înainte de a se aşeza.

Arbitrul şi arbitrii-judecători trebuie să fie întotdeauna la locul stabilit pentru ei, respectiv pe *tatami* şi gata să dea semnalul de începere a luptei, înainte de sosirea participanţilor la întrecere pe suprafaţa de luptă.

Arbitrul trebuie să stea în centru, la aproximativ doi metri distanţă de locurile ocupate, la începutul şi la sfîrşitul luptei, de participanţii la întrecere, cu faţa spre masa de cronometraj.

Participanţii la întrecere trebuie să se salute la începutul şi la sfîrşitul luptei. Dacă ei omit să se salute, arbitrul trebuie să le aducă aminte această obligaţie, rostind anunţul *rei**, apoi trebuie să anunţe începerea luptei rostind *hajime*.

Arbitrul nu trebuie să-i salute pe participanţii la întrecere.

Înainte de începerea luptei, arbitrul trebuie să se asigure că „totul este corect": suprafaţa de întrecere, materialul, costumele,

igiena, oficialii. (Extras din „*Codul sportiv" al Federației Internaționale de Judo.*)

Primii trei oficiali (arbitrul și cei doi arbitrii-judecători) care „deschid" salteaua înaintea primei lupte a reuniunii (matineu, după-amiaza, seara) trebuie să salute împreună, cu fața la *joseki*, înainte de a-și lua locurile respective. Cei trei oficiali ai ultimei lupte a reuniunii trebuie să salute împreună, cu fața la *joseki*, înainte de a „închide" salteaua. Între prima și ultima luptă a aceleiași reuniuni, arbitrul și arbitrii-judecători trebuie să-și ocupe discret și cît mai repede posibil, locurile lor de pe saltea.

ARTICOLUL 17.

Înlănțuirea în *ne-waza* (lupta la sol)

Participanții la întrecere au voie să treacă de la poziția în picioare („stînd") în *ne-waza*, în următoarele cazuri, cu toate că arbitrul poate să le ordone reluarea poziției în picioare („stînd"), dacă apreciază că procedeul tehnic aplicat a fost lipsit de continuitate:

a) Cînd un participant la întrecere, care a obținut un anumit rezultat printr-o proiectare, înlănțuie, fără întrerupere, în *ne-waza* și ia ofensiva.

b) Cînd un participant la întrecere cade în urma unei proiectări nereușite, celălalt îl poate urma la sol; dacă e numai dezechilibrat și riscă să cadă, celălalt poate să profite de acest dezechilibru pentru a continua la sol.

c) Cînd un participant la întrecere obține un rezultat important prin *shime-waza* (strangulare) sau *kansetsu-waza* (cheie) în poziția în picioare („stînd") și continuă, fără întrerupere, în *ne-waza* (luptă la sol).

d) Cînd un participant la întrecere își antrenează adversarul în *ne-waza* prin executarea abilă a unei mișcări care, cu toate că pare a fi un procedeu tehnic de aruncare, nu este, totuși, de fapt, un asemenea procedeu.

Exemplu: cînd un participant la întrecere execută un *hikkomi-gaeshi** (rostogolire împreună), dacă luptătorii se despart la sfîrșitul aplicării procedeului tehnic, rezultatul va fi considerat ca o proiectare și va fi punctat ca atare.

e) În orice alt caz neprevăzut de acest articol, cînd un luptător cade sau este pe punctul de a cădea, celălalt luptător poate să profite de poziția adversarului său pentru a-l înlănțui în *ne-waza*.

ARTICOLUL 18.

Aplicarea anunțului *matte* („așteptați")

Arbitrul trebuie să anunțe *matte* pentru a opri temporar lupta, și *hajime* pentru a fi reluată, în următoarele cazuri:

a) Cînd unul sau ambii participanți la întrecere ies de pe suprafața de luptă.

b) Cînd unul sau ambii participanți la întrecere fac o mișcare nepermisă.

c) Cînd unul din participanții la întrecere este rănit sau bolnav, sau cînd ambii luptători sînt răniți sau bolnavi.

d) Cînd este necesar ca unul sau ambii participanți la întrecere să-și aranjeze *judogi*.

e) Cînd nu există nici un progres aparent în *ne-waza* (lupta la sol) și dacă ambii participanți la întrecere se găsesc într-o situație fără ieșire, ca, de exemplu, *ashi-garami* (cheie de gambe).

f) Atunci cînd unul din

participanţii la întrecere revine la poziţia în picioare („stînd") sau e pe cale de a reveni la această poziţie, şi adversarul i se agaţă de spate.

g) Cînd un participant la întrecere, care este în poziţia în picioare („stînd") sau care, din poziţia la sol, îşi reia poziţia în picioare („stînd"), îl ridică de tot de pe saltea pe adversarul său, care este la sol, pe spate, şi încolăceşte cu o gambă sau cu ambele gambe o parte din corpul celui ce este în poziţia în picioare („stînd").

h) Cînd un participant la întrecere execută sau încearcă să execute un *kansetsu-waza* sau un *shime-waza* din poziţia în picioare („stînd"), fără un rezultat imediat.

i) În oricare alt caz, cînd arbitrul consideră că e necesar.

După ce a anunţat *matte*, arbitrul nu trebuie să-i piardă din ochi pe participanţii la întrecere, pentru a fi sigur că au auzit cuvîntul *matte* şi că nu continuă lupta.

Arbitrul nu trebuie să rostească anunţul *matte* ca să-i împiedice pe participanţii la întrecere de a ieşi de pe suprafaţa de luptă, decît dacă ieşirea e periculoasă.

Arbitrul nu trebuie să anunţe *matte* fără un temei valabil, atunci cînd un participant la întrecere, care a ieşit dintr-un *osae-komi*, dintr-un *shime-waza* sau dintr-un *kansetsu-waza*, îşi manifestă dorinţa de a se opri lupta.

Arbitrul nu trebuie să anunţe *matte* dacă, întrerupînd astfel lupta, riscă să-i pună pe luptători în pericol. A se vedea articolul 28 (XXX).

Arbitrul trebuie să anunţe *matte* atunci cînd un participant la întrecere, care este lungit pe burtă, la sol, cu adversarul agăţat în spatele său, reuşeşte să se ridice în picioare, fără că mîinile sale să mai atingă salteaua.

Dacă arbitrul anunţă *matte* din greşeală, în timpul luptei la sol (*ne-waza*), şi dacă luptătorii se despart ori întrerup procedeul *kumi-kata*, arbitrul şi arbitrii-judecători pot, în măsura posibilului şi după regula „majorităţii din trei", să-i reaşeze pe participanţii la întrecere într-o poziţie cît mai apropiată posibil de aceea pe care o aveau în momentul rostirii anunţului *matte* şi să le permită să reia lupta în aşa fel încît nici unul din luptători să nu se simtă dezavantajat.

După anunţul *matte*, participanţii la întrecere trebuie să-şi reocupe repede locurile de la începutul luptei.

Cînd arbitrul anunţă *matte*, luptătorii trebuie să ia poziţia în picioare („stînd"), dacă el li se adresează pentru a-şi aranja *judogi*, sau să se aşeze, dacă se prevede o întîrziere de mai lungă durată. Nu li se va îngădui luptătorilor să ia o altă poziţie decît în caz de îngrijiri medicale.

j) Arbitrul poate anunţa *matte* în urma accidentării uşoare a unuia din participanţii la întrecere (sîngerare a nasului, unghie ruptă, bandaj desfăcut, durere de scurtă durată etc.) şi poate permite intervenţia rapidă a medicului (cf. articolul 31).

Arbitrul poate anunţa *matte* dacă unul din luptători este rănit sau suferind şi-i poate cere medicului acreditat să intre pe suprafaţa de întrecere pentru a efectua o examinare rapidă a acestuia (cf. articolul 31. A se vedea *„Codul sportiv"*, definiţia „medicului de echipă").

Arbitrul poate să anunţe *matte* dacă un luptător rănit îi semnalează că are nevoie să fie examinat de

medicul acreditat. Un asemenea examen trebuie să fie efectuat cît mai repede cu putinţă (cf. articolul 31).

Arbitrul poate anunţa *matte* dacă juriul (cf. *Codul sportiv*), la cererea medicului echipei, îi permite acestuia să procedeze la examinarea rapidă a luptătorului rănit (cf. articolul 31).

ARTICOLUL 19.

Sono-mama („nu mişcaţi")

Arbitrul trebuie să anunţe *sono-mama* de fiecare dată cînd doreşte să oprească temporar lupta (de exemplu, pentru a se adresa unuia din participanţii la întrecere, fără ca ei să-şi schimbe poziţia, ori pentru a da o penalizare, fără ca luptătorul nepenalizat să-şi piardă avantajul). Pentru reluarea luptei, el trebuie să anunţe *yoshi.*

Sono-mama nu se aplică decît în *ne-waza.*

De fiecare dată cînd anunţă *sono-mama,* arbitrul trebuie să vegheze să nu se producă nici o schimbare în poziţia sau în priza luptătorilor.

Dacă, în timpul luptei la sol (*ne-waza),* un luptător semnalează că e rănit, arbitrul poate să anunţe *sono-mama* pentru acordarea de îngrijiri, după care trebuie să-i reaşeze pe participanţii la întrecere în poziţia pe care o aveau înainte de anunţul *sono-mama* şi să anunţe *yoshi.*

ARTICOLUL 20.

Sfîrşitul luptei

Arbitrul trebuie să anunţe *sore-made* („terminat") şi să pună capăt luptei:

a) Atunci cînd un participant la întrecere marchează *ippon* sau *waza-ari a wasete ippon* (articolele 21 şi 22).

b) În caz de *sogo-gachi* („victorie prin combinare") (articolul 23).

c) În caz de *fusen-gachi** („victorie prin forfait") sau de *kiken-gachi** („victorie prin abandon") (articolul 30).

d) În caz de *hansoku-make* („descalificare") (articolul 29).

e) Atunci cînd un participant la întrecere nu mai poate continua lupta din cauza unei răni (articolul 31).

f) Cînd s-a terminat timpul stabilit pentru luptă (vezi *hantei*).

La anunţul *sore-made* al arbitrului, participanţii la întrecere trebuie să-şi reocupe fiecare locul de la începutul şi de la sfîrşitul luptei.

Arbitrul atribuie atunci victoria după cum urmează:

I) Dacă un participant la întrecere a obţinut *ippon* sau un punctaj echivalent e declarat învingător.

II) În absenţa unui *ippon* sau a punctajului echivalent, învingătorul este stabilit pe următoarea bază:

— un *waza-ari* prevalează asupra oricîtor *yuko;*

— un *yuko* prevalează asupra oricîtor *koka.*

III) În lipsa rezultatului sau în caz de rezultat identic sub fiecare rubrică (*waza-ari, yuko, koka*), arbitrul trebuie să anunţe *hantei,* făcînd gestul cuvenit.

Înainte de anunţul *hantei,* arbitrul şi arbitrii-judecători trebuie să stabilească pe care din cei doi participanţi la întrecere îl consideră învingător, ţinînd seama de diferenţa evidentă de atitudine în timpul luptei, ca şi de abilitatea şi eficacitatea procedeelor tehnice folosite.

Arbitrul trebuie să se pună de acord cu opinia celor doi arbitrii-judecători şi să pronunţe rezultatul după regula majorităţii din trei opinii.

Dacă opiniile celor doi arbitri-judecători diferă între ele, decizia trebuie să fie stabilită de arbitru.

Dacă, după anunţul *hantei*, arbitrul are o opinie diferită de opinia celor doi arbitrii-judecători, el poate să amîne anunţarea deciziei sale pentru a discuta cu arbitrii-judecători justificările lor. După aceea, el trebuie să anunţe din nou *hantei* şi să dea de astă dată o decizie întemeiată pe regula „majorităţii din trei".

Odată ce arbitrul a anunţat celor doi participanţi la întrecere rezultatul luptei şi a părăsit suprafaţa de luptă, el nu mai poate reveni asupra deciziei.

Dacă arbitrul atribuie greşit victoria unuia sau altuia din participanţii la competiţie, cei doi arbitri-judecători trebuie să se încredinţeze că el va schimba această decizie eronată înainte de a părăsi suprafaţa de luptă.

IV) Decizia *hiki-wake* („meci nul") trebuie să fie dată atunci cînd procedeele tehnice aplicate nu s-au soldat cu nici un rezultat sau cînd arbitrul şi arbitrii-judecători nu pot hotărî, în conformitate cu prevederile din acest articol, asupra superiorităţii unuia sau altuia din cei doi luptători pe parcursul timpului de luptă reglementar.

De îndată ce arbitrul a indicat rezultatul luptei, cei doi participanţi la întrecere, aflaţi pe locurile lor respective (roşu şi alb), trebuie să se dea cîte un pas înapoi, să se salute stînd în picioare şi să părăsească suprafaţa de luptă.

După ce a anunţat *sore-made*, arbitrul nu trebuie să-i părăsească din ochi pe luptători, pentru a se asigura că l-au auzit bine şi că nu continuă lupta.

Arbitrul trebuie să le atragă atenţia participanţilor la întrecere să-şi aranjeze *judogi*, dacă e cazul, înainte de a pronunţa rezultatul.

Chiar dacă o proiectare poate fi încercată în momentul în care se dă semnalul de sfîrşit, arbitrul trebuie să anunţe *sore-made* dacă apreciază că încercarea nu va avea eficacitate imediată.

ARTICOLUL 21.

Ippon

Arbitrul trebuie să anunţe *ippon* atunci cînd apreciază că un procedeu tehnic corespunde următoarelor criterii:

a) Cînd un luptător îşi proiectează adversarul la mare distanţă, pe spate, cu forţă şi viteză.

b) Cînd un luptător îşi ţine adversarul în *osae-komi* timp de 30 de secunde consecutiv.

c) Cînd un participant la întrecere abandonează, bătînd de cel puţin două ori, cu mîna sau cu piciorul, în *tatami*, sau zicînd *ma-itta'* („abandonez"), în general după un procedeu tehnic de imobilizare, după un *shime-waza* (strangulare) sau după un *kansetsu-waza* (cheie de braţ).

d) Cînd efectul unei strangulări sau al unei chei este destul de clar.

Echivalenţă:

Dacă un participant la întrecere este penalizat cu *hansoku-make* adversarul său este automat declarat învingător.

În cazul în care doi luptători obţin simultan *ippon*, arbitrul trebuie să anunţe *hiki-wake* („meci nul") şi, la nevoie, să-i pună să reia imediat lupta, după dreptul participanţilor la întrecere. Dacă numai unul din participanţi îşi exercită dreptul său de a relua lupta, şi dacă celălalt refuză, cel care doreşte să continue va fi declarat învingător prin *ippon*.

Procedee tehnice simultane:

Atunci cînd cei doi participanţi la întrecere cad, în urma unor atacuri ce par a fi simultane, şi cînd arbitrul

și arbitrii-judecători nu pot stabili care procedeu tehnic a fost dominant, arbitrul nu trebuie să acorde nici un rezultat, ci să indice decizia sa prin gestul „nevalabil".

Dacă arbitrul anunță, din greșeală, *ippon*, în timpul luptei la sol *(ne-waza)*, și dacă luptătorii se despart sau dau drumul prizei *(kumi-kata)*, arbitrul și arbitrii-judecători pot, în măsura posibilului și respectînd regula „majorității din trei", să-i reașeze pe participanții la întrecere într-o poziție cît mai apropiată de aceea pe care o aveau înainte de anunțul greșit *ippon*, pentru a nu dezavantaja pe nici unul din luptători, și să dispună reluarea luptei.

Dacă un luptător cade făcînd deliberat „puntea" (capul și călcîiele în contact cu solul, iar restul corpului arcuit, fără să atingă salteaua), după ce fusese proiectat, arbitrul trebuie să acorde, indiscutabil, *ippon* sau orice altă apreciere cuvenită, chiar dacă nu sînt respectate toate criteriile aprecierii respective, pentru a descuraja o astfel de acțiune.

Ippon nu poate fi acordat pentru o proiectare decît dacă procedeul tehnic respectiv a fost început în poziția în picioare („stînd").

ARTICOLUL 22.

Waza-ari awasete ippon

Dacă un participant la întrecere obține un al doilea *waza-ari* în aceeași luptă (a se vedea articolul 24), arbitrul trebuie să anunțe *waza-ari awasete ippon* („două *waza-ari* fac un *ippon*").

ARTICOLUL 23.

Sogo-gachi („victorie prin combinare")

Arbitrul trebuie să anunțe *sogo-gachi* în următoarele cazuri:

a) Dacă un participant la întrecere obține un *waza-ari* și dacă adversarul său este penalizat, după aceea, printr-un *keikoku* (a se vedea articolul 28, c).

b) Dacă un participant la întrecere a fost penalizat, mai înainte, cu un *keikoku*, obține, după aceea, un *waza-ari*.

ARTICOLUL 24.

Waza-ari

Arbitrul trebuie să anunțe *waza-ari* atunci cînd apreciază că un procedeu tehnic corespunde următoarelor criterii:

a) Atunci cînd un participant la întrecere își proiectează adversarul printr-un procedeu tehnic căruia îi lipsește, parțial, unul din cele trei elemente necesare pentru a obține *ippon* (v. articolul 21, a).

b) Atunci cînd un luptător își ține adversarul în *osae-komi* timp de 25 de secunde în șir sau mai mult, dar mai puțin de 30 de secunde.

Echivalență:

Dacă un participant la întrecere este penalizat cu un *keikoku*, adversarul său beneficiază automat de un *waza-ari* la sfîrșitul luptei.

În general, în caz de *waza-ari* (și de *yuko*) se va da o interpretare parțială criteriului „departe, pe spate", dacă adversarul cade pe o parte a corpului.

Chiar dacă criteriile obligatorii pentru *ippon* (departe pe spate, cu forță și viteză) sînt evidente în timpul unei proiectări ca *tomoe-nage**, rezultatul maxim acordat trebuie să fie *waza-ari*, dacă există un timp mort în executarea mișcării.

ARTICOLUL 25.

Yuko

Arbitrul trebuie să anunțe *yuko* atunci cînd apreciază că un procedeu tehnic corespunde următoarelor criterii:

a) Cînd un participant la întrecere îşi proiectează adversarul printr-un procedeu tehnic căruia-i lipsesc parţial două sau trei elemente pentru a obţine *ippon*:

I) Cădere care nu este „departe, pe spate", şi căreia-i lipsesc parţial unul din celelalte două elemente: „forţa" sau „viteza".

II) Cădere „departe pe spate", dar căreia-i lipsesc parţial celelalte două elemente: „forţă" şi „viteză".

b) Atunci cînd unul din participanţii la întrecere îşi ţine adversarul în *osae-komi* timp de 20 de secunde în şir sau mai mult, dar mai puţin de 26 de secunde.

Echivalenţă:

Dacă un participant la întrecere este penalizat cu un *chui,* adversarul său beneficiază automat de un *yuko* la sfîrşitul luptei.

Oricare ar fi numărul de *yuko* anunţate, acumularea lor nu va fi niciodată egală cu *waza-ari.* Numărul total anunţat trebuie să fie înregistrat.

ARTICOLUL 26.

Koka

Arbitrul trebuie să anunţe *koka* atunci cînd apreciază că un procedeu tehnic corespunde următoarelor criterii:

a) Cînd un participant la întrecere, care îşi controlează adversarul, îl proiectează pe şolduri sau pe fese, cu forţă şi viteză.

b) Cînd un participant la întrecere îşi ţine adversarul în *osae-komi* timp de 10 secunde în şir sau mai mult, dar mai puţin de 20 de secunde.

Echivalenţă:

Dacă un participant la întrecere este penalizat cu un *shido,* adversarul său beneficiază automat de un *koka* la sfîrşitul luptei.

Oricare ar fi numărul de *koka* anunţat, acumularea lor nu va fi niciodată egală cu *yuko* sau cu *waza-ari.* Numărul total anunţat trebuie să fie înregistrat.

Proiectarea unui adversar pe partea dinainte a corpului, genunchi, mîini, coate, este considerată un simplu atac. De asemenea, un *osae-komi* de mai puţin de 10 secunde este considerat un simplu atac.

ARTICOLUL 27.

Osae-komi

Arbitrul va anunţa *osae-komi* atunci cînd, după opinia sa, procedeul tehnic aplicat corespunde următoarelor criterii:

a) Luptătorul ţinut trebuie să fie controlat de adversarul său şi să aibă spatele, umerii sau numai un umăr în contact cu salteaua.

b) Controlul poate fi efectuat din lateral, din spate sau de sus.

c) Luptătorul care efectuează priza nu trebuie să aibă o gambă, sau gambele, controlată, sau controlate, de una, sau de ambele gambe ale adversarului.

Dacă un participant la întrecere, care îşi ţine adversarul în *osae-komi,* schimbă procedeul de imobilizare fără să piardă controlul, timpul de imobilizare continuă pînă la anunţul *ippon* (sau *waza-ari* sau echivalenţă, în caz de *waza-ari awasete ippon*) sau de *toketa.*

Osae-komi este valabil atîta timp cît unul din luptători atinge suprafaţa de luptă.

În *osae-komi,* dacă luptătorul care este în poziţie de avantaj comite o greşeală pasibilă de penalizare, arbitrul trebuie să anunţe *sono-mama* (să-i consulte repede pe arbitrii-judecători dacă greşeala trebuie să fie sancţionată prin *keikoku* sau prin *hansoku-make),* să atribuie penalizarea, apoi să-i pună

pe cei doi participanţi la întrecere să reia lupta, atingîndu-i şi anunţînd *yoshi*. Totuşi, dacă penalizarea ce trebuie dată este *keikoku*, arbitrul trebuie să se conformeze articolului 30, paragraful 3.

Arbitrul trebuie să anunţe *toketa* atunci cînd consideră că participantul la întrecere nu-şi mai controlează adversarul în *osae-komi*.

Dacă cei doi arbitri-judecători apreciază că există situaţia de *osae-komi* fără ca arbitrul să o fi anunţat, ei trebuie să-i semnaleze acest lucru prin gestul adecvat, iar arbitrul trebuie să anunţe *osae-komi* în conformitate cu regula „majorităţii din trei".

De asemenea, dacă arbitrul anunţă *osae-komi* şi dacă arbitrii-judecători consideră că nu este imobilizare, ei trebuie să-i indice acest lucru prin semnul „nevalabil".

Fiind imobilizat, *uke* poate să încerce un *shime-waza* sau un *kansetsu-waza*, chiar dacă mai mult de jumătate din corpul său se află deja în afara suprafeţei de luptă. Totuşi, arbitrul trebuie să anunţe *toketa* şi *matte* dacă *uke* iese din imobilizare sau dacă cei doi participanţi la întrecere ies de tot în afara suprafeţei de luptă.

Arbitrul trebuie să anunţe *toketa* şi *matte* în caz de imobilizare „la margine", atunci cînd partea din corpul participantului la întrecere care încă mai atinge suprafaţa de luptă este ridicată şi nu mai atinge deloc salteaua.

ARTICOLUL 28.

Acte interzise

Toate actele menţionate mai jos sînt interzise:

a) *Shido* este o sancţiune dată oricărui participant la întrecere care comite o greşeală uşoară.

l) Evitarea intenţionată de a-l apuca pe adversar, pentru a evita aplicarea oricărui procedeu tehnic de luptă.

ll) Adoptarea unei atitudini defensive exagerate în poziţia „stînd" (în picioare).

Dacă un participant la întrecere repetă nişte acţiuni care fac impresia că ar fi nişte atacuri, dar din care se vede clar că de fapt el nu are deloc intenţia de a-şi proiecta adversarul, i se va da o sancţiune.

Avertismentul pentru necombativitate nu trebuie dat atîta timp cît arbitrul consideră că participantul (participanţii) la întrecere nu întreprinde (întreprind) nici o acţiune de atac, întrucît aşteaptă realmente prilejul propice de-a ataca.

Cu excepţia primului avertisment dat înainte de penalizarea pentru necombativitate, nu trebuie să fie dat nici un alt avertisment „gratuit".

Situaţia de necombativitate poate fi, în general, presupusă dacă, timp de aproximativ 20-30 de secunde, nici unul din cei doi participanţi la întrecere nu a executat nici o mişcare de atac. Acest timp poate fi prelungit sau scurtat după împrejurări.

Dacă arbitrul apreciază că un participant la întrecere se face vinovat de necombativitate, primul avertisment dat (articolul 8, XVII) nu trebuie să atragă după sine penalizarea respectivului participant, ci să fie doar un simplu avertisment.

Dacă, dimpotrivă, un participant la întrecere a mai fost penalizat o dată, pentru indiferent ce motiv, orice avertisment următor pentru necombativitate trebuie să atragă după sine o penalizare egală sau superioară avertismentului *shido*.

III) În poziţia „stînd" (în picioare), a ţine mereu, fără a ataca:

— centura sau partea de jos a hainei adversarului, cu o mînă sau cu două mîini;

— reverul hainei sau haina adversarului, cu două mîini, de aceeaşi parte;

— o mînecă a hainei adversarului, cu două mîini.

Un luptător nu trebuie să fie penalizat pentru că ţine cu ambele mîini o parte din haina adversarului, dacă această situaţie rezultă din faptul că şi-a trecut capul pe sub braţul lui. Totuşi, dacă un luptător îşi trece mereu capul pe sub braţul adversarului său, arbitrul trebuie să aprecieze dacă nu cumva acesta adoptă astfel o „atitudine defensivă exagerată" (articolul 29, II).

IV) În poziţia „stînd" (în picioare), a ţine mereu extremitatea uneia sau a ambelor mîneci ale adversarului în scop defensiv.

V) A introduce unul sau mai multe degete în mîneca sau în partea de jos a pantalonilor adversarului, sau a-i „lega" braţul cu mîneca proprie.

VI) În poziţia „stînd" (în picioare), a ţine împletite mereu degetele de la o mînă sau de la ambele mîini ale adversarului pentru a împiedica orice acţiune de luptă.

VII) A-şi desface intenţionat haina (*judogi*), a-şi deznoda sau reînnoda centura sau a-şi lega pantalonii fără aprobarea arbitrului.

VIII) A înfăşura extremitatea centurii sau a hainei în jurul oricărei părţi a corpului adversarului.

Prin acţiunea de „înfăşurare" se subînţelege că centura sau haina face înconjurul complet al părţii respective din corpul luptătorului advers. Folosirea centurii sau a hainei ca puncte de sprijin (fără înfăşurare), pentru a bloca braţul adversarului, de exemplu, nu trebuie să fie penalizată.

IX) A apuca între dinţi costumul (*judogi*) adversarului.

X) A pune mîna, braţul, piciorul sau gamba pe figura adversarului.

Prin „figură" se înţelege partea delimitată de frunte, urechi şi maxilarul inferior.

XI) A apuca, fiind în poziţia „stînd" (în picioare), piciorul sau picioarele, gamba sau gambele şi/sau pantalonii adversarului, cu o mînă sau cu două mîini, în afară de cazul unui atac simultan, cu scopul de-a aplica un procedeu tehnic de proiectare.

XII) A reţine, fiind pe spate, adversarul, cu gambele în jurul gîtului şi a unei axile, atunci cînd acesta a reuşit să se scoale de jos sau cînd are genunchii plasaţi în aşa fel încît ar putea să-l ridice pe partenerul său de întrecere, aflat pe spate.

b) *Chui* este un avertisment dat oricărui participant la întrecere care comite o greşeală serioasă (sau care repetă o greşeală uşoară după ce a fost penalizat cu o *shido*).

XIII) A pune gambele „în foarfece" (picioarele încrucişate, gambele întinse) în jurul trunchiului *(do-jime*)*, gîtului sau capului adversarului.

XIV) A lovi mîna sau braţul adversarului cu genunchiul sau cu piciorul pentru a-l obliga să dea drumul prizei.

XV) A introduce piciorul sau gamba în centura, gulerul sau reverul hainei adversarului.

XVI) A răsuci un deget sau mai multe degete ale adversarului pentru a-l obliga să dea drumul la priză.

XVII) A-l atrage pe adversar la sol pentru a-l înlănţui în *ne-waza*, într-un fel neconform articolului 17.

XVIII) A ieşi de pe suprafaţa de luptă în poziţia în picioare, aplicînd un procedeu tehnic început în interiorul acestei suprafeţe.

c) *Keikoku* este un avertisment dat oricărui participant la întrecere care comite o greşeală gravă (sau care repetă o greşeală serioasă după ce a fost penalizat cu un *chui)*.

XIX) A ieşi intenţionat de pe suprafaţa de luptă sau a-l forţa pe adversar să iasă (a se vedea articolul 10, pentru excepţii).

Orice participant la întrecere, aflat în *ne-waza*, care iese intenţionat de pe suprafaţa de luptă trebuie să fie penalizat cu un *keikoku*. Dacă arbitrul a anunţat *osae-komi* şi dacă *uke* iese înadins de pe suprafaţa de luptă, *osae-komi* trebuie să fie continuat pînă la situaţia de *ippon* sau pînă la ieşirea din imobilizare. Arbitrul trebuie atunci să-l penalizeze pe *uke* şi să-i acorde lui *tori,* dacă e cazul, rezultatul de *osae-komi*.

XX) A încerca să-l proiectezi pe adversar încolăcind o gambă în jurul gambei lui, totodată stînd cu faţa, mai mult sau mai puţin, în aceeaşi direcţie cu el şi căzînd spre înapoi, peste adversar *(kawazu-gake*).*

XXI) A aplica un *kansetsu-waza* (cheie) asupra unei alte articulaţii decît cotul.

XXII) A aplica orice procedeu prin care poate răni gîtul sau vertebrele adversarului.

XXIII) A ridica un adversar de la sol pentru a-l reproiecta pe saltea.

XXIV) A secera gamba de sprijin a adversarului prin interior, atunci cînd el aplică un procedeu tehnic ca *harai-goshi** etc.

XXV) A aplica sau a încerca aplicarea unui procedeu tehnic în afara suprafeţei de luptă (a se vedea articolul 27, pentru excepţie).

XXVI) A nu ţine seamă de indicaţiile arbitrului.

XXVII) A face comentarii sau gesturi inutile sau necuviincioase la adresa adversarului în timpul luptei.

XXVIII) A întreprinde orice acţiune care ar putea răni sau pune în pericol pe adversar, sau care este contrară spiritului disciplinei *judo*.

XXIX) A cădea direct pe saltea, aplicînd sau încercînd aplicarea unui procedeu tehnic ca *waki-gatame**.

d) *Hansoku-make* este o sancţiune dată participantului la întrecere care comite o greşeală (sau care repetă orice fel de greşeală, după ce a fost penalizat printr-un *keikoku*).

XXX) A plonja, cu capul înainte, pe saltea, prin aplicare în faţă, aplicînd sau încercînd aplicarea unui procedeu tehnic ca *uchi-mata*, harai-goshi* etc.

Arbitrul nu trebuie să anunţe *matte* dacă apreciază că întreruperea luptei i-ar pune în pericol pe participanţii la întrecere.

XXXI) A cădea intenţionat spre înapoi atunci cînd adversarul se agaţă de spate, fiecare luptător controlînd mişcarea celuilalt.

XXXII) A avea asupra sa un obiect dur sau metalic (ascuns sau neascuns).

ARTICOLUL 29.

Penalizări

Împărţirea în patru grupe a infracţiunilor menţionate în articolul 28 oferă o bună bază de referinţă şi permite o mai bună înţelegere a penalizărilor date de obicei pentru acţiunile interzise. Arbitrii şi arbitrii-judecători pot astfel penaliza după

„intenție" sau după situație, în interesul sportului.

Dacă arbitrul hotărăște să-l penalizeze pe unul din participanții la întrecere (cu excepția cazului de *sono-mama* în *ne-waza*), el trebuie să oprească temporar lupta, să-i aducă pe luptători la poziția lor de la începutul și de la sfîrșitul luptei și să anunțe penalizarea, indicîndu-l pe participantul la întrecere vinovat de acțiunea interzisă.

Dacă penalizarea este *hansoku-make*, arbitrul trebuie să-i aducă pe participanții la întrecere la poziția lor de la începutul și de la sfîrșitul luptei, să înainteze pînă între ei, să se întoarcă spre luptătorul în cauză, să-l indice și să anunțe *hansoku-make*. Apoi trebuie să-și reocupe locul obișnuit, să anunțe *sore-made* și să indice învingătorul.

Înainte de a da sancțiunile *keikoku* sau *hansoku-make*, arbitrul trebuie să se consulte cu arbitrii-judecători și să ia o decizie în conformitate cu regula „majorității din trei". Dacă cei doi participanți la întrecere încalcă amîndoi deodată prevederile regulamentare, fiecare din ei trebuie să fie penalizat după importanța greșelii personale comise. Dacă ambii participanți la întrecere au fost deja penalizați cu *keikoku* și dacă, ulterior, primesc o altă penalizare, ei trebuie să fie, amîndoi, sancționați cu un *hansoku-make*. Cu toate acestea, oficialii pot să ia o decizie finală în conformitate cu articolul 32, care se referă la situațiile neprevăzute în aceste reglementări.

Dacă un luptător își atrage adversarul la sol într-un fel neconform articolului 17, și dacă acesta nu profită de situația dată pentru a-l înlănțui în *ne-waza*, arbitrul trebuie să anunțe *matte*, să oprească temporar lupta și să dea *chui* participantului la întrecere care a încălcat artcolul 17.

Penalizările nu sînt cumulative. Fiecare penalizare trebuie dată cu valoarea ei proprie. Atribuirea unei a doua penalzări sau penalizarea subsecventă o anulează automat pe cea precedentă. În plus, participantul la întrecere, care a mai fost penalizat și care comite o altă greșeală, primește o penalizare cu o valoare cel puțin superioară celei primite mai înainte.

De fiecare dată cînd arbitrul atribuie o penalizare, el trebuie, dacă apreciază că este necesar, să indice printr-un gest simplu motivul penalizării.

O penalizare poate fi dată, după anunțul *sore-made*, pentru orice acțiune nepermisă, săvîrșită în timpul de luptă stabilit, sau, în anumite cazuri excepționale, pentru acțiuni grave comise după semnalul de sfîrșit al luptei, atîta timp cît încă nu a fost dată decizia.

ARTICOLUL 30.

Forfait și abandon

Decizia *fusen-gachi* („victorie prin forfait") trebuie să fie dată participantului la întrecere al cărui adversar nu se prezintă pentru a susține lupta.

Înainte de a atribui decizia *fusen-gachi*, arbitrul trebuie să se asigure că are aprobarea directorului competiției pentru a da această decizie.

Decizia *kiken-gachi* („victorie prin abandon") trebuie să fie atribuită luptătorului al cărui adversar, dintr-un motiv oarecare, se retrage din întrecere în timpul luptei.

Luptătorului care nu se conformează exigențelor din articolele 3 și 4, i se va refuza dreptul de a lupta, iar adversarul său

va fi declarat învingător prin *kiken-gachi*, conform regulei „majorității din trei".

ARTICOLUL 31.

Rană, boală sau accident

Dacă rana unui luptător este într-atît de serioasă încît impune tratarea ei în afara suprafeței de întrecere, sau dacă rana unui luptător necesită mai mult de două examinări de către medicul echipei (cf. „*Codul sportiv*": definirea medicului acreditat), arbitrul, după ce s-a consultat cu arbitrii-judecători, va pune capăt luptei, în acord cu celelalte dispoziții din acest articol.

Dacă medicul echipei, după examinarea unui luptător rănit, îl informează pe arbitru că luptătorul respectiv nu mai poate continua lupta, arbitrul, după ce s-a consultat cu arbitrii-judecători, va pune capăt întrecerii și va indica rezultatul în acord cu celelalte dispoziții din acest articol.

Dacă rana unui luptător este de așa natură încît necesită tratarea ei de către medicul acreditat, pe suprafața de întrecere, arbitrul, după consultarea arbitrilor-judecători, va pune capăt luptei și va anunța rezultatul în acord cu celelalte dispoziții din acest articol.

Dacă, după rănirea unuia sau a ambilor luptători, arbitrul și arbitrii-judecători apreciază că lupta nu poate continua, arbitrul va pune capăt luptei și va anunța rezultatul în conformitate cu celelalte dispoziții din acest articol.

Deciziile *kachi** („victorie"), *make** („înfrîngere") și *hiki-wake* („meci nul") trebuie să fie date de arbitru după consultarea arbitrilor-judecători, atunci cînd participanții la întrecere nu pot continua lupta ca urmare a unei răni, a unei boli sau a unui accident survenit în timpul luptei. Această decizie trebuie să fie luată pe următoarele baze:

a) Rănire

I) Dacă răspunderea pentru rănire este atribuită luptătorului rănit, acesta pierde lupta.

II) Dacă răspunderea pentru rănire este atribuită luptătorului nerănit, acesta pierde lupta.

III) Dacă nu se poate stabili cui îi revine răspunderea pentru rănire, poate fi dată decizia *hiki-wake*.

b) Boală

În general, dacă un participant la întrecere cade bolnav în timpul luptei și nu o mai poate continua, pierde lupta.

c) Accident

Dacă se întîmplă un accident datorită unei cauze exterioare, trebuie să fie dată decizia *hiki-wake* („meci nul").

Arbitrul va trebui să se asigure că numărul de întreruperi a luptei din cauza examinărilor medicale este înregistrat pentru fiecare luptător.

În regulă generală, numai un singur doctor are dreptul de a intra pe suprafața de întrecere pentru a acorda asistență medicală unui luptător. Dacă însă un medic are nevoie de ajutor, arbitrul trebuie să fie informat în prealabil.

Responsabilul tabelei de punctaj va indica printr-o cruce prima examinare medicală și prin două cruci, a doua examinare. Culoarea de fond a suprafeței pe care vor fi expuse aceste semne va fi verde, iar crucile, roșii și albe, pentru a corespunde culorilor celor două centuri ale luptătorilor.

Tratamentul unei răni, „excepții":

— Arbitrul poate să-i permită medicului să dea îngrijiri unui luptător pe saltea, dacă rana a fost provocată de adversar. Această

Juji - cruce

acțiune nu trebuie să fie înregistrată ca examinare medicală.

— Dacă un accident minor (sîngerare a nasului, unghie ruptă, durere de scurtă durată, bandaj desfăcut etc.) necesită un tratament, acest tratament trebuie să fie aplicat cît se poate de repede.

ARTICOLUL 32.

Situații neprevăzute de aceste reglementări

Dacă se prezintă o situație neprevăzută de aceste reglementări, ea trebuie să fie examinată, iar arbitrul trebuie să ia o hotărîre, după consultarea arbitrilor-judecători.

V. și **CHIKARA; GO-KYO; KYUDAN.**

— **JUDOGI.** Costum caracteristic, confecționat din pînză groasă de bumbac, albă, folosit în antrenamentul *(keiko*)* de *judo**. Este compus dintr-un pantalon larg *(zubon*)*, o haină largă *(uwagi*)*, cu mînecile trei sferturi, foarte largi *(sode*)* și dintr-o centură *(obi 2*)*, albă, neagră sau colorată după grade. *Judoka* se antrenează cu picioarele goale, pe *tatami**, în *dojo**.

— **JUDOJO.** Sală de antrenament de *judo*, cu solul acoperit de tatami*. Abreviat: *dojo*. V. și **KARATE.**

— **JUDOKA.** Practicant al disciplinei *judo**.

— **„JUDO KAIKOROKU".** V. **MIFUNE KYUZO.**

JUGO AWASE. Procedeu tehnic care combină suplețea *(ju 2*)* cu forța *(go 1*)*.

JUHO. „Metodă a supleței" sau „pasivă", folosită numai în evitare și în apărare, în opoziție cu *goho* sau „metoda activă", utilizată pentru atac și contraatac. *Juho* este sistemul de antrenament adoptat de *shorinji-kempo**.

JU-IPPON KUMITE. Karate. Antrenament convențional pentru luptă liberă, care cuprinde o serie de opt *kata 1** fundamentale, practicate în stilul *Shotokan** și codificate, în 1970, de *Kanazawa Hirakazu*. Această codificare indică procedeele folosite pentru a contraataca după:

— *jodan tsuki**,
— *chudan tsuki**,
— *chudan mae-geri**,
— *chudan yoko-geri kekomi*,
— *chudan (jodan) mawashi-geri*,
— *ushiro-geri**,
— *jodan kisami tsuki*,
— *chudan gyaku tsuki*.

JUJI-GARAMI. Aikido. „Menținere în cruce", un fel de control încrucișat *(juji)* aplicat pe *kata-dori** (priza de umăr), *ushiro-ryo-te-kubi-dori** (priza celor două articulații ale pumnilor prin spate) și *ushiro te-kubi-kubi-dori** (strangulare din spate și priza articulației pumnului). V. și **NAGE NO KATA.**

— **JUJI-GATAME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, extensie și luxare a brațului „în cruce" pe pubisul lui *tori**.

Juji-gatame

— **JUJI-JIME.** V. **SHIME.**

JUJI-UKE. Karate. Blocaj al unei lovituri de brat cu articulațiile pumnilor încrucișate.

Juji-uke

JU-JITSU. V. JU-JUTSU.

JU-JUTSU. „Ştiinţa supleţei", tehnici de luptă elaborate de bushi* în perioada *Kamakura** (1185-1333) pentru ca războinicii dezarmaţi să se poată, totuşi, apăra în faţa unui adversar înarmat. Această artă s-a dezvoltat din tehnicile vechi *kumi-uchi** (sau *yawara**), descrise îndeosebi în „*Konjaku-monogatari*", o lucrare buddhistă datînd din veacul al XIII-lea. De-a lungul secolelor s-au dezvoltat diverse şcoli de *ju-jutsu* (*wa-jutsu**, *yawara, kogusoku-jutsu**, *kempo**, *hakuda (2), shubaku* etc.), toate făcînd parte din „calea tragerii cu arcul şi a calului" (*kyuba-no-michi**), care au ameliorat procedeele tehnice primitive, asociindu-le mişcări şi contraprize preluate din artele de luptă chineze şi din procedee specifice folosite de ţăranii din *Okinawa**. În compensaţie, *ju-jutsu* a fost exportat în China de *Chen Yuan-bin* (1587-1671), un poet şi diplomat chinez trimis în Japonia, la întoarcerea sa în patrie, pe la 1638. *Ju-jutsu*, totuşi, nu s-a dezvoltat ca artă marţială decît în epoca *Edo**, atunci cînd Japonia a fost pacificată. Numeroase şcoli create de *ronini** (sau *samurai** care nu depindeau direct de seniori) au răspîndit diverse procedee tehnice în toată Japonia, care nu au fost, însă, codificate decît în epoca *Meiji* (1868-1912), după ce *samuraii* nu au mai avut dreptul să poarte sabie şi cînd vendetele dintre familiile nobile au fost interzise.

Principiul esenţial în *ju-jutsu* fiind de a-l învinge pe adversar prin toate mijloacele, folosind, în acelaşi timp, minimum de forţă, adepţii acestei arte trebuiau să se acomodeze cu diverse discipline. Astfel, ei trebuiau:

— să ştie să aprecieze forţa adversarului şi s-o folosească împotriva lui, mai înainte ca atacul acestuia să devină eficace;

— să evite prin eschive, pe cît e posibil, atacurile;

— să ştie să-şi dezechilibreze, în timpul luptei, adversarul;

— să ştie să atace prompt punctele slabe ale adversarului;

— să ştie să-l trîntească, făcînd apel la tehnica pîrghiei;

— să ştie să-l imobilizeze la pămînt, răsucindu-i membrele, luxîndu-i-le sau strangulîndu-l;

— să ştie să-l lovească în punctele vitale, în aşa fel încît să-l facă să-şi piardă cunoştinţa, să-l rănească serios sau chiar să-l omoare.

În practică, arta ju-jutsu „războinică" urmărea în primul rînd zdrobirea adversarului, anularea capacităţii lui de a mai ataca. În consecinţă, folosea tot felul de procedee periculoase, adesea mortale. Utilizată la început de *samurai*, apoi de *ninja**, *ju-jutsu*, răspîndindu-se în popor, a devenit o tehnică ofensivă, întrebuinţată mai cu seamă de bandiţi. De unde şi proasta reputaţie pe care nu a întîrziat s-o aibă. Acesta este motivul pentru care *Kano Jigoro**, adaptînd procedeele tehnice „blînde" din *ju-jutsu* pentru a crea un sport nou, l-a numit pe acesta *judo**, ca să-l deosebească de funestul *ju-jutsu*.

Pînă către 1922, data de întemeiere oficială a centrului *Kodokan**, singura artă marţială recunoscută şi învăţată în nenumăratele *ryu** sau „şcoli", atît în Japonia cît şi în afara Japoniei, era *ju-jutsu*. Armatele, poliţiile din ţările occidentale se interesau de această artă specifică prin care căpătau un avantaj decisiv în lupte. Şi azi încă, recruţii din majoritatea forţelor

armate naţionale învaţă procedeele tehnice de „close combat" („lupta de aproape"), inspirate în aceeaşi măsură din *ju-jutsu, karate** şi diferite tipuri de luptă locale (savat, box etc.).

Detronat de *judo, karate* şi *aikido**, *ju-jutsu* a pierdut mult din trecerea de care se bucura altădată şi nu mai este considerat sport, ci numai un ansamblu de procedee utile pentru luptă reală. Totuşi, adevărul e că aproape toate procedeele tehnice din artele marţiale actuale îşi au originea în vechile şcoli de *ju-jutsu*. Numit, de asemenea, *ju-jitsu* şi, greşit, *jiu-jitsu*. V. şi **ARAKI-RYU; SHAOLIN-SI.**

JU-JUTSU CLUB AL FRANŢEI. V. **JUDO; KAWAISHI MIKO-NOSUKE.**

JU-JUTSU CLUB DE FRANCE. V. **JUDO; KAWAISHI MIKO-NOSUKE.**

JUKEN-DO. V. **JUKEN-JUTSU.**

JUKEN-JUTSU. Artă marţială care foloseşte puşca şi baioneta, apărută mai întîi în secolul al XVII-lea şi care s-a dezvoltat mai cu seamă în era Meiji (1868-1912), printre militari, care se antrenau folosind o puşcă de lemn (*moku-ju*) pentru a practica *juken-do*, formă nerăzboinică de *juken-jutsu*. Mînuirea puştii cu baionetă constă mai cu seamă din lovituri de împungere (*shitotsu*). V. şi **HO-JUTSU; KA-JUTSU.**

JUKI-RYU. V. **RYU.**

JUKO. V. **CHA-NO-YU.**

JUKU-GASHIRA. Discipol principal al unui maestru în arte marţiale, fondator al unei *ryu**, căruia îi transmite toate secretele sale. Acest discipol poate fi fiul său ori unul din elevii săi. V. şi **DENSHO; GOKUHI.**

JU-KUMITE. Karate. Asalt, în antrenamentul liber, care trebuie să fie executat şi susţinut cu supleţe (*ju*).

JUMBI-UNDO. Exerciţii de încălzire şi de mlădiere executate de elevi înaintea unei şedinţe de antrenament într-o artă marţială (*budo**). Aceste exerciţii cuprind, în general, mişcări de mlădiere a încheieturii pumnilor (*tekubi-undo**), „spărgătoare de cădere" (*ukemi**), exerciţii de respiraţie (*kokyu**), rotiri ale corpului (*tenkan-ho**), mlădieri ale spinării (*haishin-undo**). Totuşi, fiecare şcoală şi fiecare maestru îşi au propriile lor mişcări favorite. Sin.: *junbi-undo, junbi-taisho*.

JUNAN SHIN. V. **NYUNAN SHIN.**

JUNBI-TAISHO. V. **JUMBI-UNDO.**

JUNBI-UNDO. V. **JUMBI-UNDO.**

JUNIN. „Zece (persoane)" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

JUNIN-GAKE. Judo. Antrenament cu zece adversari succesivi.

JUN KATA SODE-TORI. Aikido. „Prima priză de mîneci". *Uke** apucînd mîneca dreaptă a lui *shite** face un pas mare spre stînga sa şi îşi ridică, rotindu-l în cerc, braţul drept. Cu mîna stîngă apucă încheietura pumnului stîng a lui *uke*, o ridică şi îi dă acestuia o *atemi**, cu cotul mîinii drepte, în coaste. V. şi **SODE TORI.**

— **JUN KATA TE-DORI. Aikido.** „Prima priză de braţ". *Uke** apucînd articulaţia pumnului drept al lui *shite**, cu degetul mare deasupra, acesta se eliberează întorcîndu-şi corpul spre stînga, ridicîndu-şi în sus braţul apucat şi făcînd o mişcare circulară. *Shite* termină printr-o *atemi** la figură, dată cu braţul drept. V. şi **TE-DORI.**

— **JUN-TSUKI. Karate.** În procedeele tehnice ale stilului *Wado-ryu**, mişcare identică celei numite *oi-tsuki** în stilul centrului *Kodokan**.

Lovitură de pumn însoţită de greutatea corpului, dată cu braţul din partea gambei avansate. Sin.: *jun-zuki*.

— **JUN-TSUKI NO ASHI. Karate**. Poziţia fandat înainte.

— **JUN-ZUKI.** V. **JUN-TSUKI.**

JU-NO-KATA. Judo. „Forme de supleţe". Serie de cincisprezece exerciţii „formale" sau *kata (1)** ce pot fi, eventual, lucrate în afara unui *dojo** şi care sînt împărţite în trei *kyo** (principii sau lecţii) a cîte cinci mişcări fiecare:

Primul *kyo (ikkyo*)*:

— *tsuki-dashi* — a străpunge cu mîna;

— *kata-oshi* — a împinge cu umerii;

— *ryo-te-dori* — apucare cu două mîini;

— *kata-mawashi* — pivotarea umerilor;

— *age-oshi* — a împinge bărbia înapoi;

Al doilea *kyo (nikyo*)*:

— *kiri-otoshi* — a fanda;

— *ryo-kata-oshi* — a respinge cu amîndoi umerii;

— *naname-uchi* — a fanda în diagonală;

— *kata-te-age* — a ridica mîna pentru a lovi.

Al treilea *kyo (sankyo*)*:

— *obi-tori* — a apuca de centură;

— *mune-oshi* — a respinge cu pieptul;

— *tsuki-age* — lovitură de pumn „uppercut";

— *uchi-otoshi* — lovitură de pumn de sus în jos;

— *ryogan-tsuki* — a înţepa amîndoi ochii.

JU-NO-RI. Principiu de supleţe şi de flexibilitate, care cuprinde o poziţie adecvată şi o acţiune lipsită de brutalitate, în care *tori** nu trebuie să se opună forţei lui *uke** ci, dimpotrivă, să se folosească de ea pentru a-l dezechilibra, păstrîndu-şi echilibrul. Acest principiu este bine exprimat în cele cinci *kata (1)** ale şcolii *Kito-ryu** *de ju-jutsu** şi în *koshiki-no-kata** *de judo** practicate la *Kodokan**. V. şi **JU; KI.**

JUN-TO. V. **OMORI-RYU.**

JURU. V. **KATA; PENCHAK-SILAT; SETIA-HATI TERATE.**

JURYO. V. **SARE; SEKITORI; SHIKIRI; SUMOTORI.**

JU-TAI-JUTSU. V. **TAI-JUTSU.**

JUTSU. „Veritabil", „tehnică". Este o artă *(gei*)*, un ansamblu de procedee sau de cunoştinţe care, întemeindu-se pe tradiţia unei şcoli *(ryu*)*, nu pot fi dobîndite decît după mulţi ani de antrenament şi de practică. Acest termen se aplică tuturor artelor marţiale „violente", pe cînd termenul de *do**, „cale" se aplică numai celor ce nu sînt menite războiului. În afară de *ju-jutsu*, toate celelalte *jutsu* îşi trag numele de la numele armei pe care o folosesc: *kyu-jutsu, ken-jutsu**, *jo-jutsu** etc.

JUTTE. V. **IKAKU-RYU; SAI.**

„JU-YEOG". V. **JU YEOK.**

„JU-YEOK". V. **„YIJING".**

JU-YOKU-GO-O-SEI-SURU. „Supleţea domină forţa", concept care se găseşte la baza tuturor *budo** şi care ar fi fost enunţat prima oară de filosoful chinez Lao-Tzî (secolul al VI-lea înaintea erei noastre). V. şi **JU.**

K

KABADEH. V. **ZOUR XANEH.**

KABEZOE. V. **OKU - IAI.**

KABUKI. Tip de teatru „eroic", creat în Japonia la începutul secolului al XVII-lea, ale cărui piese, pline de culoare istorică locală, mai sînt încă reprezentate în zilele noastre. Unele din aceste piese, povestind întîmplări războinice, aduc în prim-planul scenei lupte de *samurai**, care etalează toate fațetele artelor marțiale, stilizate conform exigențelor teatrului, dar rămînînd, totuși, foarte realiste. Printre piesele care prezintă fapte eroice de acest gen, trebuie să fie menționate celebrele *„Chushingura"* și *„Koku-senya"*. Ele au făcut obiectul a numeroase adaptări cinematografice cu scene de bătălie ce au rămas vestite.

Actor de *kabuki*.
Stampă japoneză din secolul al XIX-lea.

KABURA-YA. Kyudo. Săgeată prevăzută cu cap de lemn („în formă de nap") găurit, care emite, atunci cînd este lansată, un șuier ascuțit. Acest zgomot era menit să sperie duhurile rele și pe dușmani. Asemenea săgeți erau întotdeauna trase înainte de începerea unei bătălii. Săgețile *kabura-ya* fac parte din tipul *hikime**. V. și **INU-OI-MONO; KASAGAKE; REI-SHA; YABUSAME.**

KABUTO. V. **ARMURĂ.**

KACHI. „Victorie". Sin.: *gachi*. V. și **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIȚIA DE JUDO. ART. 31.**

KACHIGAKE. V. **KACHI-KAKE.**

KACHIGURI. V. **DOHYO.**

KACHIKAKE. „Bărbie". Sin.: *kachigake*. V. și **ATEMI; CAP; KYUSHO.**

KACHI-MAKE. Karate. Luptă în cadrul unei competiții sau a unei demonstrații, care trebuie, obligatoriu, să se termine printr-o victorie cu *ippon**. Învingătorul dintr-o asemenea luptă este numit *kachite*.

KACHINUKI. Kendo Exerciţiu în care un *kendoka** înfruntă succesiv mai mulţi adversari, pînă ce este înfrînt. Învingătorul, la rîndul lui, înfruntă succesiv alţi luptători. Învingătorul final al acestui exerciţiu este cel care a obţinut cel mai mare număr de victorii.

KACHITE. V. KACHI-MAKE.

KACHU. V. ARMURĂ; YOROI.

KAESHI. „Schimbare", „transformare", contraatac". Sin: *gaeshi.*

— **KAESHI-JIME. Judo.** Strangulare cu răsturnare. K = a 10-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **KAESHI-WAZA, Judo, aikido.** Contraatac.

Karate. Contraatacuri succesive „în valuri".

Kendo. Procedeu tehnic constînd în pararea unei lovituri de *shinai**, dată în aşa fel de adversar, încît supleţea sabiei *(shinai)* care primeşte lovitura o înapoiază celei care loveşte şi astfel o face să devieze.

KAGATO. „Călcîi". Sin.: *ensho, kakato.* V. şi **ARME; PICIOARE.**

— **KAGATO-JIME. Judo.** Strangulare cu piciorul, în tehnica la sol *(ne-waza*)* K = a 5-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

KAGE-RYU. Ken-jutsu. Şcoală de luptă cu sabia, creată, după tradiţie, de *Aizu Iko* (1452-1538), din provincia Aizu. Numită şi *Aizu kage-ryu. Kage-ryu* a dat naştere la numeroase stiluri şi şcoli:

— *Shinkage-ryu**, întemeiată de *Fujiwara no Nobutsuna* (c. 1520-1577);

— *Yagyu shinkage-ryu*, întemeiată de *Yagyu Muneyoshi Tajima no Kami* (c. 1527-1606);

— *Yagyu-ryu**, întemeiată de *Yagyu Munendi*, în 1603;

— *Taisha-ryu*, întemeiată de *Marune Kurando* (1540-1629);

— *Shinkan-ryu*, întemeiată de *Okuyama Tadenobu;*

— *Hikita kage-ryu*, întemeiată de *Hikita Kagekane* (1537-1592);

— *Okuyama-ryu*, întemeiată de *Okuyama Magojiro* (1525-1602);

— *Kashima Shinto-ryu**, aparţinînd, în egală măsură, şi tradiţiei *Shinto-ryu**, întemeiată de *Tsukahara Bokuden.*

V. şi **RYU.**

KAGI. „Croşeu". Sin.: *kake**.

— **KAGI-TSUKI. Karate.** Lovitură dată în croşeu. Sin. *kagizuki.*

Kagi-tsuki

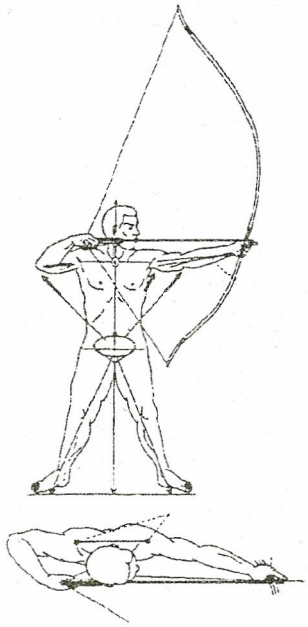
— **KAGIZUKI. V. KAGI-TSUKI.**

KAGURA. Sumo. Dans şi muzică sacră cu caracter religios, tipice pentru ceremoniile *shinto**, care însoţeau altădată întrecerile de *sumo**, considerate, în trecut, ritualuri religioase. V. şi **KISHA HASAMI MONO; SECHIE ZUMO.**

KAHO. V. KATA.

KAI (1). V. BA GUA QUAN.

KAI (2). Kyudo. A şasea poziţie a trăgătorului cu arcul; corespunde maximei extensii a corzii — fără a tremura sau a vădi vreun efort al arcaşului —, care precede poziţia *hanare** sau lansarea săgeţii şi urmează imediat după poziţia *hikiwake** , coincidentă momentului de contopire a spiritului cu corpul, cînd arcul este ţinut deasupra capului. Sin.: *jiman.* V. şi **ASHIBUMI; DOZUKURI; YUGA-MAE; UCHI-OTOSHI; HANARE; ZANSHIN.**



Kai

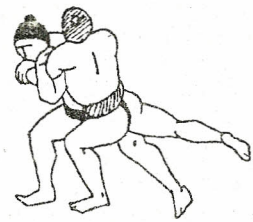
KAIDEN. Aikido. Grad superior, egal cu cel al maestrului învăţător. V. şi **KYUDAN.**

KAIKEN. Mic pumnal fără gardă, purtat adesea de soţiile războinicilor *(bushi*)*, pe care îl puteau lesne ascunde în pliurile *kimonoului**. Acest pumnal le servea să se apere şi, în cazuri extreme, să se sinucidă, tăindu-şi beregata. V. şi **KAKUSHI; SĂBII.**

KAIKO. V. **KEMPO.**

KAIKYU-SHIAI. Întrecere în şir sau în grup, în timpul unui antrenament.

KAINA-HINERI. Sumo. Mişcare aproape asemănătoare cu *ippon seoi-nage** din *judo**, dar executată mai în forţă.



Kaina-hineri

KAISHAKU-TO. V. **OMORI-RYU.**

KAISHO. Karate. „Mînă deschisă". Se zice despre loviturile date cu mîna întinsă, în general cu palma.

KAITEN-NAGE. Aikido. Serie de proiectări *(nage*)* în rotire, utilizate împotriva atacurilor *ryo-te-dori* (priză a încheieturii pumnilor), *shomen-uchi** (lovitură dată vertical, de sus în jos) şi *shomen-tsuki** (lovitură de pumn în faţă). V. şi **NAGE-NO-KATA.**

KAJINOSUKE. V. **YOKOZUNA.**

KA-JUTSU. Tehnica mînuirii puştii şi explozibililor, dezvoltată îndeosebi de şcoala *Daido-ryu**. Numită şi *ho-jutsu.* V. şi **JUKEN-JUTSU.**

KAKARI-GEIKO. Kendo. Procedee tehnice de bază pentru atacuri, studiate în timpul dedicat antrenamentelor.

Judo. *Randori** continuu pentru a testa capacitatea de rezistenţă a luptătorului *(judoka*)*.

Aikido. Atac al mai multor adversari în şir, unii după alţii, în timpul dedicat antrenamentului.

Wa-jutsu. Apărare a lui *tori* împotriva unui partener *(uke*)* care îl atacă fără răgaz.

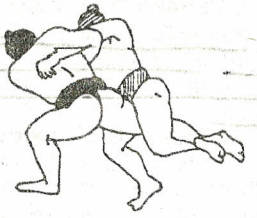
KAKATO. V. **KAGATO.**

KAKE. „Croşeu" „cîrlig". Sin.: *gake, kagi**. V. şi **SPAŢIU.**

Judo. 1. Tehnică de croşetare a gambelor lui *uke** de către gambele sau picioarele lui *tori**. 2. Sfîrşitul unei mişcări de proiectare a lui *uke*, urmată de căderea lui, după dezechilibrare.

— **KAKE-DAMESHI. Kendo.** Atac în forţă.

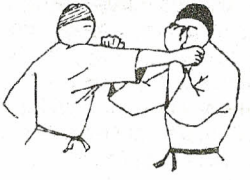
— **KAKE-NAGE. Sumo.** Aceeaşi mişcare ca şi *kote-nage**, dar cu croşetarea interioară a unei gambe a adversarului.



Kake-nage

— **KAKE-SHUTO-UKE.** V. KAKE-UKE.

— **KAKE-UKE. Karate.** Blocaj rintr-un croşeu executat, de exemplu, cu „sabia mîinii" *(shuto*)*. in.: *kake-shuto-uke.*



Kake-uke

— **KAKE-WAZA. Karate.** ehnici de acroşare şi de croşetare.

KAKI. V. **GACHI.**

KAKI-WAKE-UKE. Karate. Blo- j invers, cu braţele în cruce, către terior.

Kaki-wake-uke

KAKUSHI. „Arme ascunse". Nume dat tuturor armelor de mici dimensiuni, ca *shuriken**, *bankoku-choki*, pumnale *(kaiken*)* şi cuţite. Arta folosirii acestor arme se numeşte *kakushi-jutsu*. V. şi **NAGAO-RYU.**

KAKUSHI-JUTSU. V. **KAKUSHI.**

KAKUTEI-JUTSU. V. **KUNG-FU.**

KAKUTO. Poziţie pliată a încheieturii pumnului pentru a da o *atemi**. V. şi **ARME; MÎINI.**

— **KAKUTO-BUGEI.** „Arte marţiale de luptă". Acest nume desemnează ansamblul de procedee tehnice ale artelor marţiale *(jutsu*)* care folosesc arme, excluzînd orice tip de luptă cu mîinile goale. Procedeele respective sînt foarte numeroase (mai multe de 50), dat fiind numărul armelor ce pot fi utilizate. Principalele *kakuto* sînt:

— *ba-jutsu** — echitaţia de război;

— *kyu-jutsu* — utilizarea arcului în război;

— *ken-jutsu** — tehnica sabiei (sau a săbiilor);

— *so-jutsu** — lupta cu halebarda;

— *yari-jutsu** — lupta cu lancea;

— *naginata-jutsu* — lupta cu *naginata**;

— *bo-jutsu** — tehnica luptei cu bastonul lung;

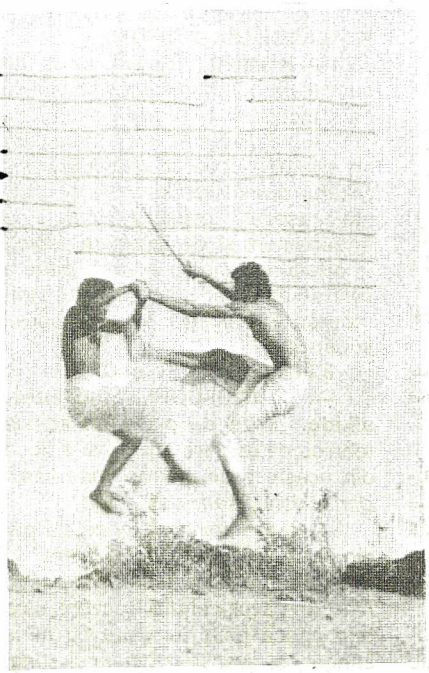
— *jo-jutsu** — tehnica luptei cu bastonul scurt;

— *tanto-jutsu** — tehnica luptei cu pumnalul.

— **KAKUTO UKE.** Karate. Blocaj cu articulaţia pumnului flexată.

KALARI. V. **KALARIPAYAT.**

KALARIPAYAT. „Drumul cîmpului de bătălie". Artă marţială indiană, originară din Kerala, foarte veche. Cuprinde tehnici fără arme *(suvasu)*, întrucîtva asemănătoare celor din *karate** şi din *aiki-jutsu*, şi tehnici cu arme. Acestea din urmă sînt: *otta* — un fel de măciucă ascuţită, confecţionată din lemn tare; *modi* — pumnal dublu, făcut din coarne de gazelă; *urimi* — o sabie cu lama flexibilă, cu două tăişuri, apoi lănci, bastoane, pumnale, mici scuturi rotunde, din răchită sau de metal etc. Mişcările sînt însoţite de exerciţii de respiraţie controlată *(pranayama)* şi urmăresc lovirea punctelor slabe *(marman*)* ale corpului adversarului, socotite a fi în număr de 108. Acest stil de luptă rituală (dedicat zeiţei Kali) ar fi, după legendă, chiar acela pe care *Bodhidharma** l-ar fi introdus în China, la *Shaolin-si**. Sin.: *kalari*. V. şi **KI-AI; VAJRAMUSHTI.**



Săritură în *kalaripayat*.

KAMA. Un fel de seceră cu mîner lung, pentru secerarea paielor de orez, utilizată, în trecut, de ţăranii din *Okinawa** ca armă de apărare împotriva bandiţilor şi *samurailor**. Sin.: *gama*. În vietnameză: *cau liem*. V. **KUSARI-GAMA.**

KAMAE. „Gardă"; „poziţie". Sin.: *gamae*. V. şi **POZIŢII; WAKI-GAMAE.**

Kendo. Sînt trei tipuri de gărzi, cu *shinai** în mîini: garda înaltă *(jodan-no-kamae*)*, garda mijlocie *(chudan-no-kamae*)* şi garda joasă *(gedan-no-kamae*)*.

Aikido. Poziţie de gardă, pieptul şi bazinul din profil, în raport cu adversarul. Garda poate fi la stînga *(hidari*)* sau la dreapta *(migi*)*, înaltă *(jodan*)*, mijlocie *(chudan*)* sau joasă *(gedan*)*.

Vovinam Viet-vo-dao. V. **THU PHAP.**

Wushu. V. **TAIDU.**

KAMAKURA. Mică localitate la sud de actuala capitală Tokyo, unde, în 1185, s-a stabilit primul

hogun, Minamoto noYoritomo**, upă ce îi învinsese pe cei din clanul val, *Taira.* Acest *bakufu** shogunat) a durat pînă în 1333 şi a ost înlăturat de răscoala şefilor de anuri *(daimyo*)*, ceea ce a dus la abilirea shogunatului celor din milia *Ashikaga** la Kyoto. În erioada *Kamakura,* chino-preeano-mongolii au încercat de uă ori, în 1274 şi în 1281, dar fără ucces, să invadeze Japonia.

KAMI (1). „Superior". Denumire enerică dată, în religia *shinto**, turor divinităţilor şi duhurilor ersonificînd elemente, arbori, munţi au alte lucruri din natură, precum şi nţelor umane excepţionale, pentru le diviniza. V. şi **SHINTO.**

— **KAMIDANA.** V. **KAMIZA.**

— **KAMI-HIZA-GATAME. Judo.** uxare superioară, cu ajutorul enunchiului. K = a 3-a cheie de braţ. . şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

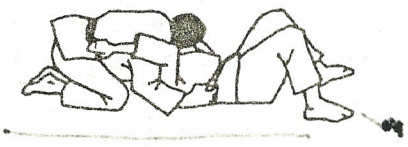
— **KAMI IZUMI ISE NO KAMI UJIWARA NO NOBUTSUNA** 508-1578). *Samurai**, întemeietor şcolii *Shinkage-ryu**.

— **KAMI-SANKAKU-GATAME. udo.** Control „în triunghi" al corpului i *uke**, la sol *(ne-waza*)*. K = a 14- imobilizare. V. şi **KAWAISHI IIKONOSUKE.**

— **KAMI-SHIHO ASHI-JIME. Ju-o.** Strangulare superioară prin cele atru „colţuri" K = a 7-a strangulare. . şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **KAMI-SHIHO-BASAMI. Ju-o.** Strangulare superioară prin cele atru „colţuri", în foarfecă, în tehnica sol *(ne-waza*)*. K = a 8-a rangulare. V. şi **KAWAISHI MIKO-OSUKE.**

— **KAMI-SHIHO-GATAME. Ju-o.** Controlul celor patru „colţuri" ale i *uke** prin presiunea corpului lui *ri**, în tehnica la sol *(ne-waza*)*. K = a 3-a imobilizare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE; OSAE-KOMI; SHIHO-GATAME.**



Kami-shiho-gatame

— **KAMI-SHIHO-JIME. Judo.** Strangulare superioară prin cele patru „colţuri", în tehnica la sol *(ne-waza*)*. K = a 6-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **KAMI-UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME. Judo.** Luxare pe braţ întins, prin cheie superioară în cruce. K = prima cheie de braţ. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **KAMIZA.** „Sediul celor de sus" *(kami 1*)*. Nume dat salutului cu care începe şi se termină orice *kata (1)**. El se execută prin întoarcere spre partea unde se află *kamidana* (altarul divinităţilor *kami 1)* şi unde stă aşezat maestrul sălii de antrenament şi de întrecere *(dojo*)* în artele marţiale. În această parte a sălii se află, în Japonia, altarul strămoşilor. Sin.: *joseki, joza* — „sediul superior".

KAMI (2). „Păr". V. şi **CAP.**

— **KAMI-DORI. Ju-jutsu, aikido.** „Priză de păr". Procedeele tehnice de apărare împotriva a două din aceste prize, numite *mae kami-dori* şi *ushiro kami-dori**, sînt:

— *mae kami-dori:* „priză de păr din faţă". *Shite** previne o *atemi** în obraz, dată cu braţul drept, de către *uke** (în cazul, cel mai frecvent, cînd *uke* apucă părul lui *shite* cu mîna stîngă), şi avansează piciorul stîng. *Shite* apucă articulaţia pumnului drept a lui *uke* cu mîna stîngă şi o

răsucește *(kote-gaeshi*)*. Variantă: *Shite* face un pas înapoi cu piciorul stîng și blochează o *atemi* a genunchiului lui *uke* cu antebrațul drept. Apoi apucă glezna stîngă a lui *uke* și-i dă acestuia o *atemi*, cu cotul drept, în coapsă.

— *ushiro kami-dori:* „priză de păr din spate". *Shite* își întoarce repede corpul spre dreapta (dacă e ținut de mîna stîngă a lui *uke)* și-i dă acestuia o *atemi* în figură, cu mîna dreaptă. Prinde cu amîndouă mîinile articulația pumnului drept al lui *uke*, trecînd pe sub brațele lui, și-i dă o *atemi*, cu cotul, în stomac. Variantă: *Shite* face un pas înapoi cu piciorul drept și se întoarce spre dreapta pentru a da o *atemi* în obrazul lui *uke*. El apucă articulația pumnului drept al lui *uke* cu mîna dreaptă și o răsucește *(kote-gaeshi*)*. V. și **TE-HODOKI**.

KAMIKAZE. Literal: „Vîntul zeilor" — nume dat furtunii care a distrus, în 1281, flota mongolă de invazie pe coastele insulei Kyushu din Japonia. Acest nume a fost dat piloților japonezi care, la sfîrșitul celui de al doilea război mondial, se năpusteau cu aparatele lor ticsite cu explozibile asupra navelor americane. În general, ei nu aveau destul combustibil pentru a se putea întoarce la bazele lor. Prin extinderea sensului, acest nume este dat oricărei persoane care întreprinde o acțiune spectaculoasă, riscîndu-și viața. De fapt, idealul tuturor *samurailor** de odinioară era de a deveni niște *„kamikaze"*.

KAMINAGA. V. **JUDO**.

KAMMURI. V. **KOGAI (2)**.

KAN (1). Simț intuitiv care permite unui luptător să prevadă mișcările adversarului. Sin.: *gan*. V. și **GENSHIN; SAKKI; YOMI**.

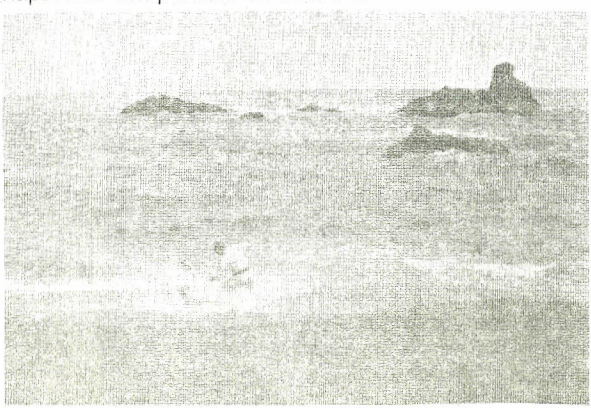
KAN (2). „Iarnă". V. și **KANGEIKO**.

KANABO. Măciucă de fier, folosită în trecut ca armă, mai cu seamă de călugări. V. și **BO**.

KANAZAWA HIRAKAZU. V. **JU-IPPON KUMITE**.

KANEMAKI-RYU. V. **CHUJO-RYU**.

KANGEIKO. „Antrenament" *(keiko 2)* „de iarnă" *(kan 2)*. Antrenament prin care practicantul unei arte *(gei*)* marțiale sau al unui procedeu tehnic *(jutsu*)* trebuie să se deprindă să învingă frigul în așa fel încît să învețe să-și disciplineze reacțiile corpului și să dobîndească o mare ușurință în mișcări. Acest antrenament specific se face adesea timp de o săptămînă și este împins pînă la limita extremă a rezistenței corpului la frig și la oboseală. Se practică în timpul celor mai friguroase luni de iarnă. Sin.: *sochu-geiko*. V. și **ASA-GEIKO**.



Antrenament de iarnă *(kangeiko)* la karate, în mare, la Shimonoseki.

KANI-HASAMI. *„Kani"* — „crab"; *„hasami"* — „foarfece"

Judo. *Sutemi** zis „în cleşte de crab" K = al 9-lea *sutemi.* V. şi **HASAMI; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

KANJIN-SUMO. Sumo. Competiţii de *sumo,* organizate în trecut cu scopul de a strînge fonduri pentru construirea unui templu buddhist sau a unui sanctuar *shinto**. Primele *kanjin-sumo* au avut loc la Kyoto, între 1596 şi 1615, cu scopul de-a contribui la reconstrucţia unui templu, apoi, după 1620, la Osaka şi Edo* (Tokyo). V. şi **SECHIE-ZUMO.**

KANKAI-RYU. V. **RYU.**

KANKU. Karate. „Privire spre cer". Vechi *kata (1)** din care se trag actualele *heian-kata** şi *pinan-kata**. Se disting două feluri de *kanku: dai** („mare") şi *sho** („mic").

KANNUSHI. V. **SHINTO.**

KANO JIGORO (1860-1938). Maestru de arte marţiale, născut în satul Mikatse din provincia Hyogo Kobe. Descendent dintr-o familie de înalţi funcţionari imperiali, a făcut studii de ştiinţe politice la Universitatea din Kyoto, între 1881 şi 1884, după care a fost angajat în Ministerul Casei Imperiale. Plăcîndu-i din tinereţe studiul artelor marţiale, a practicat *ju-jutsu**, în stilul *Tenjin shin-yo-ryu**, sub îndrumarea lui *Fukuda Hachinosuke,* apoi, după moartea acestuia, în 1879, a devenit elevul lui *Iso Masachi* şi a lui *Iikudo Tsunetoshi* din şcoala *Kito-ryu**. În 1882, a deschis primul său *dojo** (care nu avea decît 12 *tatami**) în templul Eisho-ji din Tokyo, cu concursul elevilor săi *Saigo Shiro, Yokohama Sakujiro* şi *Yamashita Yoshiachi,* care au primit din mîinile sale primele „centuri negre". Totodată a început să sintetizeze diversele tehnici folosite pînă atunci în Japonia în şcolile de *ju-jutsu**, dorind să creeze o disciplină sportivă nepericuloasă, mai aptă să corespundă năzuinţelor umane în timp de pace. Continuîndu-şi paralel cariera oficială, a fost numit, în 1893, decan al Şcolii Normale Superioare din Tokyo. Profitînd de poziţia sa oficială, a venit în Europa, unde, în 1899, a făcut demonstraţii ale tehnicilor sale de *judo** la Marsilia. Ulterior a fost de mai multe ori trimis în misiuni oficiale în China şi în Europa (de exemplu, în 1902, 1905 şi 1912) pentru a face cunoscute şi a răspîndi noţiunile elementare despre disciplina *judo.* În 1915, regele Suediei i-a remis medalia Jocurilor

Maestrul Kano Jigoro în costum de *judo.*

Olimpice ca recompensă pentru strădaniile sale de a promova sportul într-un spirit elevat. După pensionare (1920), s-a consacrat propagării artei *judo* de-a lungul şi de-a latul lumii, formînd numeroşi instructori în şcoala sa superioară de *judo, Kodokan**, şi făcînd mai multe mii de prozeliţi. Fondator al artei *judo, Kano Jigoro* este singurul care are dreptul la titlul de *sensei** în această disciplină. A murit în 1938, întorcîndu-se de la Cairo, unde fusese delegat din partea Japoniei în Comitetul Internaţional al Jocurilor Olimpice.

KANSETSU. „Articulaţii", „încheieturi". V. şi **BRAŢE; CORP; GAMBE.**

— **KANSETSU-GAESHI.** V. **AIKIDO.**

— **KANSETSU-GERI. Karate.** Lovitură de picior laterală *(yoko-geri*)* în genunchiul adversarului.

Judo. Procedee tehnice de luxare a membrelor lui *uke** în imobilizările la sol *(katame-waza*, ne-waza*)*, prin chei făcute braţelor sau gambelor:

— *ude-garami** — răsuciri de braţe;

— *ude-gatame** — chei în răsucire, braţe flexate;

— *ude-hishigi** — chei în hiperextensie;

— *hiza-gatame** — chei în hiperextensie cu genunchiul;

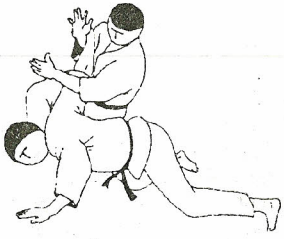
— *waki-gatame** — chei în hiperextensie cu axila;

— *hara-gatame** — chei în hiperextensie pe pîntece;

— *ashi-garami** — chei de gambe.

V. şi **KAMI.**

— **KANSETSU-WAZA. Aikido.** Procedee de luxare şi de forţare a încheieturilor braţelor unui adversar (îndeosebi coatele şi articulaţiile pumnilor). Aceste procedee cuprind tehnici pentru cot *(hiji-waza*)*, chei de braţe *(ude-hishigi** şi *ude-garami*)* şi chei ale încheieturii pumnilor *(tekubi-waza*)*, împărţite în *kote-hineri* şi *kote-gaeshi**. V. şi **ERI-TORI; JUDO. REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 10, 17, 18, 21, 27, 28.**



Kansetsu-waza
(Oshi-taoshi)

KANSHUSAI. Judo. Participant la cursurile speciale predate, la *Kodokan**, celor mai buni discipoli, selecţionaţi după întreceri anume organizate şi care trebuie să fie instruiţi la un nivel foarte înalt.

KANTO-SHO. Numele premiului atribuit la finele unei competiţii de *sumo** celui mai combativ dintre *sumotori**. V. şi **GINO-SHO; SHUKUN-SHO.**

KANZASHI. Mari ace de cap, confecţionate din lemn sau din metal, în general duble, lungi de 12-20 cm, folosite de femeile din vechea aristocraţie japoneză ca să le ţină cocul şi care aveau şi o funcţie ornamentală. Aceste ace de cap, care erau înfipte în coc, puteau servi, la nevoie, şi ca arme. V. şi **KOGAI (2).**

KAO. „Faţă", „obraz". Sin.: *men.* V. şi **CAP.**

KAO-ATE. Wa-jutsu. *Kata (1)** de bază, executată în genunchi *(suwari-waza*)*, la fel cu *hakko-dori**,

KARA - gol

dar terminată printr-o *atemi** dată de *tori**, în regiunea temporală *(kasumi*)* a lui *uke**, cu „sabia mîinii" *(te-gatana*)*. V. **ATEMI-WAZA; TACHI-ATE.**

KAPPO. Arta de a face să-şi revină în simţiri pe cei ce au suferit un şoc nervos sau respiratoriu. Această tehnică foloseşte presiunea degetelor *(shiatsu*)* masajul sau percuţia cu pumnii, coatele, genunchii şi călcîiele *(kuatsu*)* în punctele vitale *(kyusho*)* sau în punctele situate pe meridianele acupuncturii.

KARATE. Din *kara* — „gol" şi *te* — „mînă" — „arta mîinilor goale". În trecut: *kara* — „chinez"; *te* — „mînă", deci „arta mîinilor chineze" (numită, cu aceeaşi semnificaţie, şi *tode).* Schimbarea a fost făcută de *Funakoshi Gichin**, în 1936.

Karate (sau mai corect *karate-do)* este o artă de luptă cu mîinile goale, care s-a dezvoltat de-a lungul secolelor, mai întîi în *Okinawa**, pe vremea cînd chinezii, ocupînd, în secolul al XVI-lea, insulele Ryu-kyu, le-au interzis locuitorilor să deţină arme, apoi, mai tîrziu, sub ocupaţia japoneză. Acest stil de luptă, inspirat din tehnicile chineze similare, a cărui origine pare să urce în timp pînă la călugării buddhişti din templul *Shaolin-si**, urmărea, la început, dobîndirea unei posibilităţi de apărare împotriva tîlharilor şi împotriva oştilor înarmate ale invadatorilor. Ţăranii se antrenau pe-atunci în secret, şi, încetul cu încetul, au inventat mai multe procedee tehnice care trebuiau să le permită să reziste cu succes atacurilor. Fiind de mai multe secole în contact cu China, locuitorii din *Okinawa* cunoşteau regulile şi procedeele tehnice din *kempo**, „boxul" chinezesc, în care mîinile şi picioarele erau în aşa fel folosite, încît îl puteai scoate din luptă pe adversar fără a avea un contact strîns, de corp la corp, cu el. Aceste tehnici vizau îndeosebi eficacitatea, pe luptători neinteresîndu-i aspectul estetic al loviturilor sau sensul lor moral. Partizanii actuali ai stilului *Full-contact** încearcă să justifice brutalitatea loviturilor din acest tip de luptă referindu-se la tipul originar de *karate.* Dar vechea tehnică de *karate* era o *jutsu**, o tehnică de război, a cărei utilizare în timp de pace nu mai este justificată.

Existau mai multe stiluri de *karate,* fiecare stil purtînd numele locului unde era practicat: *Shuri-te, Naha-te, Tomari-te* etc. Un adept al acestei arte marţiale, originar din *Okinawa, Funakoshi Gichin* (1869-1957), a încercat să unifice diferitele stiluri de *Okinawa-te** (cum erau numite pe-atunci) şi să le răspîndească în toată Japonia, ca pe o *budo**. În acest scop, a întreprins turnee de demonstraţie în principalele oraşe din Japonia, în special în anii 1917 şi 1922, pentru a face cunoscute procedeele sale tehnice. Tineretul japonez s-a entuziasmat de acest tip de *Okinawa-te,* în care vedea posibilitatea de a dobîndi un fel de invulnerabilitate, sau cel puţin o superioritate fizică, năzuinţă ce corespundea sentimentului de ultranaţionalism cultivat pe-atunci de forurile conducătoare ale Japoniei.

Exerciţiile şi luptele care se desfăşurau pe vremea aceea în sălile de antrenament *(dojo*)* erau de o violenţă extremă, loviturile fiind realmente date, iar luptătorii neavînd nici o posibilitate de a se proteja. Atunci, fiul lui *Funakoshi Gichin, Funakoshi Yoshitaka,* opunîndu-se prietenește tatălui său, a transformat

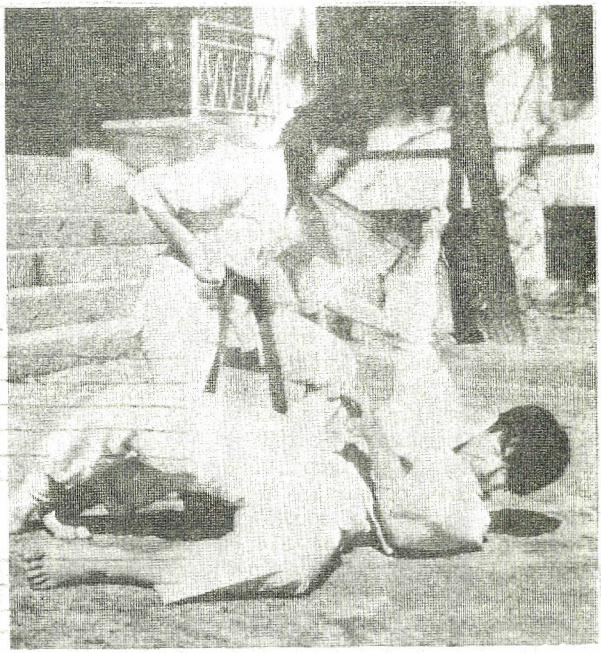
funestul *Okinawa-te* într-un sport cu totul deosebit, care a luat numele de *karate-do,* sufixul *do (2)** exprimînd exact ceea ce era acest sport: nu o tehnică de război, ci o „cale" de dezvoltare fizică şi spirituală. El a transformat procedeele tehnice ale stilului *Okinawa-te,* propagate de tatăl său, în procedee tehnice mai puţin brutale, mai „blînde", în care loviturile nu mai erau realmente date, ci numai schiţate şi codificate, la fel cum erau şi procedeele tehnice din *judo**. *Karate* a devenit astfel, datorită lui, o disciplină analogă cu *judo,* dar care are, totuşi, caracteristicile sale proprii: folosirea picioarelor, a pumnilor şi a gambelor pentru a da *atemi** în punctele sensibile *(kyusho*)* ale adversarului, refuzînd contactele corp la corp, care erau tipice pentru *ju-jutsu** şi *judo. Funakoshi Yoshitaka* a fost deci adevăratul „tată" al disciplinei *karate* în aspectul ei modern. După înfrîngerea Japoniei în 1945, autorităţile americane au interzis toate sporturile de luptă japoneze, dar au făcut o excepţie în ceea ce priveşte disciplina *karate,* considerînd că era un exerciţiu de gimnastică „chinezească". După unii autori, această excepţie ar fi fost făcută pentru că soldaţii americani doreau să se iniţieze în *karate* ca să-şi amelioreze propriile tehnici de „close-combat". *Karate* nu a încetat deci de a se dezvolta, şi a cucerit nu numai America, ci şi Europa, unde *Henri Plée* (care dobîndise al 5-lea *dan (1)*, „godan")* a adus-o în Franţa, încă din 1955. După 1974, în America, influenţată de filmele „soja" importate din Hong Kong şi în care Bruce Lee demonstra toate faţetele unei *karate* de luptă unii *karateka** s-au orientat spre un stil de *karate* „eficace", în care loviturile erau realmente date, imitînd astfel boxul, stil al cărui scop era de a-l face pe adversar K.O.: aşa s-a născut *Full-contact,* care, în Statele Unite, unde spectacolele de violenţă atrag mulţimile, aproape că a detronat arta marţială *karate.* Totuşi, *karate-do,* aşa cum e practicat, ca sport marţial „paşnic", rămîne un ansamblu de procedee tehnice ofensive şi defensive, bazate pe cîteva principii esenţiale:

1. Puterea loviturilor date implică o musculatură bine dezvoltată.
2. Concentrarea forţei pentru folosirea ei la maximum.
3. Utilizarea forţei de reacţie, care permite o mai mare putere de penetraţie şi de „sfărîmare", „frîngere" *(hishigi*)*.
4. Controlul respiraţiei *(kokyu*)* şi al centrului de gravitate al corpului *(hara*)*.
5. Rapiditatea mişcărilor şi „timing" (sincronizare, coordonare) a atacurilor.

La aceste principii, tehnicienii disciplinei *karate* au adăugat, pentru a nu rămîne în urma celorlalte *budo**, practicile „spirituale" ale concentrării şi controlării spiritului *(mizu-no-kokoro*)*, precum şi o viziune globală asupra totului înconjurător *(tsuki-no-kokoro*)*. Astfel, dezvoltare fizică a practicantului merge mînă-n mînă cu dezvoltarea lui psihică, dezvoltarea concomitentă prin care se urmăreşte lărgirea cîmpului de percepţie a lui *karateka.* În atacurile (sau contraatacurile) controlate (într-atît încît să nu-l rănească, în orele de antrenament, pe adversar) pot fi folosite toate părţile corpului: lovituri circulare sau directe cu mîinile, pumnii, coatele, gambele, genunchii şi picioarele. Un lung şi uneori dificil antrenament este deci necesar pentru a ajunge să stăpîneşti o tehnică bună.

Aproape concomitent cu apariţia stilului de *karate* de la *Shotokan** (preconizat de *Funakoshi),* au fost întemeiate şi alte „şcoli" de *karate,* ale căror stiluri diferă sensibil unele de altele. Astfel au apărut, între altele, stilurile şcolilor *Wado-ryu**, *Goju-ryu**, *Shito-ryu** (în 1948), *Kyokushinkai**, *Sankukai** etc. Primele campionate mondiale de *karate-do* s-au desfăşurat la Tokyo, în octombrie 1970 şi, cu acest prilej, delegaţii a 33 de naţiuni, întruniţi în capitala Japoniei, au creat *Federaţia Internaţională de Karate-do (WUKO — World Union of Karate-do Organizations).* Al doilea campionat mondial a avut loc la Paris, în 1972. Şi de această dată japonezii au cucerit victoria, francezii neobţinînd decît locul al treilea. După alte campionate mondiale (Long-Beach în 1975, Tokyo în 1977, Madrid în 1980, Taipei în 1982, Maastricht în 1984 şi Sydney în 1986), *WUKO* a fost recunoscută oficial. Totuşi, *karate-do* nu a fost încă admisă ca disciplină olimpică, dar conducătorii *WUKO* speră în admiterea ei la Jocurile Olimpice din 1992. În campionatele de *karate* există, ca şi în campionatele de *judo,* campionate pe categorii de greutate (super-uşori, uşori, semi-mijlocii, mijlocii, semi-grei, grei) şi campionate pentru toate categoriile. În 1981, au fost puse bazele campionatelor feminine. Campionatele de *Full-contact* se desfăşoară cu începere din 1980, avînd o categorie suplimentară, aceea a supergreilor.

Karateka pot cuceri aceleaşi grade ca şi *judoka**. Costumul lor de antrenament *(keikogi*)* este numit *karategi**. Actualmente există în Franţa peste 100 000 legitimaţi în *karate-do.* Numărul practicanţilor *(karateka)* în lumea întreagă ar fi în jur de 15 000 000. V. şi **KYUDAN; NAKAYAMA MASATOSHI; TAE-KWON-DO.**



Atac în *karate.*

REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO

Locul de desfăşurare a competiţiei

Articolul 1. Locul de desfăşurare a competiţiei *(shiai-jo*)* trebuie să fie, în general, o suprafaţă pătrată, cu latura de minimum 8 m şi de maximum 10 m.

Dacă, din cauza lipsei de spaţiu sau din cauza altor circumstanţe, nu poate fi obţinut un spaţiu de asemenea dimensiuni, se poate deroga de la condiţiile indicate în paragraful 1.

Suprafaţa de întrecere va fi plată, netedă, alcătuită dintr-o podea lustruită sau vopsită, din *tatami**, sau din prelate — după posibilităţi.

Linia de demarcaţie între suprafaţa de întrecere şi suprafaţa ce înconjoară perimetrul va trebui să fie marcată distinct, în alb sau în roşu.

Echipamentul luptătorilor

Articolul 2. Luptătorul va trebui să poarte *karategi** alb sau costumul de *karate* şi, în plus, deci pe lîngă centură, un cordon roşu sau alb.

Centura va trebui să fie legată corect, printr-un nod pătrat, destul de strîns pentru a împiedica ieşirea uşoară a hainei; centura va trebui să fie atît de lungă încît să înconjoare de două ori talia şi, după strîngerea nodului, capetele ei să rămînă lungi de cel puţin 15 cm.

Centura va avea culoarea corespunzătoare gradului deţinut de participantul la întrecere.

Hainele vor putea să aibă expus însemnul naţional, dar fără ostentaţie.

Costumul de karate *(karategi)* va trebui să fie curat, călcat, fără rupturi, fără descusături.

Articolul 3. Luptătorii vor trebui să poarte pe sub haină un pieptar de protecţie confecţionat dintr-un material rezistent.

Apărătoarele de tibia, de antebraţe, genunchierele, cotierele şi bandajele gomate sau negomate sînt interzise, în afară de cazurile de rănire confirmate şi avizate de medicul oficial.

Articolul 4. Luptătorii vor trebui să aibă unghiile — atît cele de la degetele mîinilor, cît şi cele de la degetele picioarelor — tăiate scurt şi nu vor purta asupra lor nici un obiect metalic etc., susceptibil de a provoca o rană adversarului.

Purtarea ochelarilor este interzisă.

Purtarea lentilelor de contact este permisă, dar numai pe răspunderea luptătorului.

Competiţia

Articolul 5. Înainte de începerea competiţiei, luptătorii vor trebui să stea în poziţia în picioare („stînd"), la distanţă de c. 3 m unul de altul, în centrul suprafeţei de întrecere, unul în faţa celuilalt şi să se salute. Lupta va putea începe la anunţul *hajime**.

În competiţiile pe echipe, echipele se salută în picioare („stînd").

Articolul 6. La sfîrşitul întrecerii, luptătorii vor reveni pe poziţiile ocupate la începutul meciului, vor sta în picioare, faţă-n faţă şi, după ce vor urmări indicaţiile şi declaraţiile arbitrului, se vor saluta simultan.

Articolul 7. Rezultatul luptei va fi apreciat pe baza unei victorii certe şi definitive a luptătorului care a aplicat o lovitură „eficace".

Articolul 8. Rezultatul luptei va fi decis pe bază de *ippon** (un punct) pentru o victorie.

Articolul 9. Timpul de luptă va fi fixat înainte de începerea competiţiei. Totuşi, timpul stabilit va putea fi prelungit în anumite cazuri speciale.

Articolul 10. În momentul în care timpul de luptă stabilit a expirat, arbitrul trebuie avertizat printr-un dublu semnal sonor sau printr-un alt mijloc.

Luptătorii şi arbitrul vor fi informaţi printr-un uşor semnal sonor în momentul în care au mai rămas doar treizeci de secunde pînă la sfîrşitul meciului.

Articolul 11. Un procedeu tehnic aplicat în momentul în care se dă semnalul de sfîrşit a timpului de luptă va fi apreciat ca valabil.

Articolul 12. Un procedeu tehnic aplicat atunci cînd luptătorul atacant este în interiorul suprafeţei de întrecere, iar luptătorul atacat este parţial în afara ei, va fi valabil.

Un procedeu tehnic aplicat atunci cînd luptătorul atacant are un picior în afara suprafeţei de întrecere, nu va fi valabil.

Aprecierea întrecerii

Articolul 13. Deciziile arbitrilor sînt definitive şi fără drept de apel.

Articolul 14. În principiu, o întrecere va fi condusă de un arbitru şi de patru arbitri-judecători. Totuşi, ţinînd seama de circumstanţe şi de natura competiţiei, o luptă va putea fi condusă şi de numai un arbitru şi doi arbitri-judecători. În anumite împrejurări, este posibil ca o luptă să fie condusă doar de un arbitru.

Articolul 15. Răspunderea pentru conducerea luptei îi revine integral arbitrului. El va sta în interiorul perimetrului de luptă şi va urmări desfăşurarea şi aprecierea luptei.

Articolul 16. Arbitrii-judecători îl vor asista pe arbitru. Cei patru arbitri-judecători vor ocupa poziţii adecvate urmăririi meciului în cele patru colţuri opuse ale suprafeţei de luptă, în afara ei.

Articolul 17. Dacă un luptător va executa un procedeu tehnic eficace, arbitrul va anunţa *ippon* (un punct), va opri meciul, va dispune întoarcerea participanţilor la întrecere la locurile lor de la începutul luptei şi îl va indica pe învingător ridicînd mîna spre el.

Articolul 18. Dacă un luptător obţine un *waza-ari** (80-99% dintr-un punct), arbitrul va anunţa *waza-ari*. Dacă acelaşi luptător obţine un al doilea *„waza-ari"*, arbitrul va anunţa *waza-ari awasete ippon** (un punct pentru două procedee tehnice), va opri lupta, va dispune ocuparea de către luptători a poziţiei lor de la începutul întrecerii şi îl va indica pe învingător ridicînd mîna spre el.

Articolul 19. Dacă un arbitru-judecător are o opinie diferită de aceea a arbitrului, arbitrul poate să adopte opinia arbitrului-judecător, după eventuala consultare a celorlalţi arbitri-judecători. Decizia indicată sau anunţată luptătorilor de către arbitru va fi definitivă.

Articolul 20. Dacă pînă la expirarea timpului de luptă stabilit nu a fost acordat *ippon*, arbitrul va anunţa *yame**, va opri meciul şi va dispune ocuparea de către luptători a poziţiei lor de la începutul întrecerii. Arbitrul va trebui să iasă de pe suprafaţa de luptă, se va plasa într-un loc de unde să-i poată vedea simultan pe arbitri-judecători, va ridica mîna şi va anunţa *hantei** („apreciere"). La acest anunţ, arbitrii-judecători vor indica opinia lor

despre superioritatea ori inferioritatea luptătorilor printr-un semn roşu *(aka*)* sau alb *(shiro*)*, pregătit dinainte; în caz de *hiki-wake** („meci nul"), cele două semne roşu şi alb vor trebui să fie ridicate deodată.

Articolul 21. Arbitrul, punîndu-se de acord cu opinia arbitrilor-judecători despre superioritatea sau inferioritatea unui luptător şi urmînd regula deciziei prin majoritatea din cinci, va hotărî şi anunţa *yusei-gachi** („învingător prin superioritate") ori *hiki-wake* („meci nul").

În cazul în care opiniile celor cinci oficiali diferă între ele, aprecierea arbitrului va fi hotărîtoare.

În nici un caz arbitrul nu se va putea opune majorităţii absolute de trei decizii identice ale arbitrilor-judecători.

Articolul 22. În următoarele cazuri arbitrul va anunţa *yame* şi va putea opri temporar lupta:

a) atunci cînd un participant la întrecere a ieşit de pe suprafaţa de luptă;

b) atunci cînd un luptător comite un gest interzis;

c) atunci cînd un luptător este rănit, sau i se face rău, sau se întîmplă un accident oarecare;

d) atunci cînd unui luptător i se cere să-şi aranjeze costumul;

e) în alte cazuri decît cele menţionate mai sus, atunci cînd întreruperea este considerată de către arbitru ca fiind necesară.

Oprirea timpului de luptă nu poate fi cerută decît de arbitrul central.

Pentru reluarea luptei, arbitrul va anunţa *hajime*. În acest caz, dacă arbitrul a anunţat *jikan**, timpul de întrerupere va trebui să fie scăzut din timpul de luptă stabilit.

Fapte interzise

Articolul 23. Întrucît privesc acţiuni şi procedee tehnice ale luptătorilor, următoarele fapte sînt interzise:

a) lovirea necontrolată, în punctele vitale, a adversarului: orice atingere a capului, chiar uşoară, va fi considerată greşeală gravă;

b) atacarea sau simularea unui atac de împungere a ochilor, cu mîna deschisă şi întinsă;

c) muşcarea şi zgîrierea adversarului;

d) executarea unui procedeu tehnic cu intenţia de a-l răni pe adversar;

e) a ţipa fără motiv sau a face observaţii ori gesturi lipsite de respect faţă de adversar, cu scopul tactic de a-l face să-şi piardă sîngele rece;

f) nerespectarea imediată a instrucţiunilor arbitrului;

g) pierderea cumpătului pînă la punctul de a-l pune în pericol pe adversar şi de a nu mai ţine seama de faptele interzise;

h) manifestarea lipsei de spirit sportiv prin formularea unei opinii sau a unui protest împotriva deciziei arbitrului sau a judecătorilor;

i) prejudicierea întrecerii şi a spiritului disciplinei *karate* prin atitudinea generală a unui luptător;

j) apucarea, acroşarea sau ţinerea adversarului, fără a acţiona imediat;

k) evitarea în orice fel a luptei deschise, sincere cu adversarul, de exemplu alergînd, cu intenţia evidentă de a trage de timp;

l) ieşirea intenţionată de pe suprafaţa de luptă;

m) adoptarea unei atitudini agasante, cu scopul de a evita înfrîngerea, prin obstrucţie sistematică;

n) înnodarea şi reînnodarea centurii, precum şi a şiretului pantalonilor de la *karategi,* fără permisiunea arbitrului;

o) vorbitul în timpul luptei;

p) atacurile cu capul.

Toate prescripţiile din paragrafele de mai sus sînt considerate ca „infracţiuni faţă de regulile disciplinei karate".

Articolul 24. Arbitrul va putea să-i prevină pe luptători. El va da un avertisment *(chui*)* în cazul în care unul din luptători va fi încercat să încalce sau va fi încălcat grav regulile competiţiei. Dacă, după acest avertisment, arbitrul constată o nouă încălcare a regulilor, el va putea, după eventuala consultare a arbitrilor-judecători, să-l declare pe luptătorul respectiv învins prin încălcarea regulilor competiţiei. În caz de infracţiune foarte gravă, el poate să-l descalifice direct pe luptător, anunţînd *hansoku-make.*

Decizii

Articolul 25. Decizia *ippon* va putea fi dată pe baza următoarelor condiţii:

a) „Lovitura eficace" va consta în atacarea unui punct vital (articolul 31). Acest atac va trebui să fie:

— corect ca formă;

— corect ca atitudine;

— corect în ceea ce priveşte distanţa;

— dat în forţă, cu viteză şi hotărîre;

Totuşi, dacă procedeul tehnic aplicat nu va părea satisfăcător, arbitrul poate, dacă vrea, să-i trimită pe luptători pe poziţiile ocupate de ei la începutul luptei.

b) Cînd unul din luptători abandonează.

Articolul 26. Decizia *waza-ari* poate fi dată pe baza următoarelor condiţii:

— în cazul executării unui procedeu tehnic eficace;

— cînd un luptător îl loveşte corect pe adversarul său şi are o ţinută ce merită aproape *ippon.*

Articolul 27. Decizia *yusei-gachi* va putea fi dată pe baza următoarelor condiţii:

a) dacă a fost dat un *waza-ari,* arbitrul nu va cere *hantei,* ci va acorda obligatoriu victoria;

b) dacă a fost dat un *chui,* arbitrul va cere *hantei;*

c) dacă un luptător are *waza-ari* şi *chui,* arbitrul va cere *hantei;*

d) dacă un luptător are două *chui,* el pierde prin *hansoku-make;*

e) dacă un luptător a obţinut două *waza-ari,* cîştigă prin *waza-ari awasete ippon.*

Articolul 28. Decizia *hiki-wake* („meci nul") va fi dată atunci cînd într-o luptă nu s-a obţinut, în limitele timpului regulamentar, nici un rezultat sau cînd nu poate fi stabilită nici superioritatea, nici inferioritatea vreunuia din cei doi luptători.

Articolul 29. Arbitrul poate să declare *hansoku-make* (descalificat pentru încălcarea regulilor de luptă) pe un luptător, pe baza următoarelor condiţii:

a) dacă respectivul luptător execută un procedeu tehnic ce ar putea fi periculos pentru adversarul său, dacă rosteşte cuvinte sau face gesturi considerate a fi foarte grave;

b) dacă încalcă din nou prevederile vreunui articol din regulament, desconsiderînd avertismentul dat de arbitru (v. articolul 24);

c) în cazul în care iese într-adins de pe suprafaţa de întrecere, arbitrul îi va atrage atenţia; la a doua ieşire intenţionată, arbitrul îi va da un

avertisment; la a treia ieşire voluntară, arbitrul va trebui să anunţe descalificarea *(hansoku-make)* respectivului luptător.

Se precizează că „ieşirea voluntară" din spaţiul de luptă implică sensul de „fugă" sau de refuz de a lupta.

Articolul 30. Cînd un participant la întrecere nu se prezintă pentru a susţine lupta, adversarul său poate fi desemnat ca *yusei-gachi* („învingător prin superioritate").

Puncte vitale

Articolul 31. Sînt considerate puncte vitale: obrazul, gîtul, regiunea subabdominală (sexul), plexul solar, spatele adversarului (regiunea lombară), coastele.

Articolul 32 (amendat). Nu se va face nici-o deosebire între adversari, nici de înălţime, nici de alonjă, nici de forţă, nici de greutate (numai la antrenamente).

Articolul 33. În cazul în care un luptător nu va putea continua lupta, ca urmare a unui accident, a unei răniri sau a unei indispoziţii, arbitrul va declara, după ce se va consulta cu arbitrii-judecători, victorie, înfrîngere sau meci nul, pe baza următoarelor condiţii:

a) În caz de rănire:

— dacă răspunderea pentru rănire este imputabilă rănitului, rănitul va fi declarat învins;

— dacă răspunderea pentru rănire este imputabilă adversarului, adversarul va fi declarat învins;

— atunci cînd răspunderea pentru rănire nu poate fi atribuită nici unuia nici celuilalt luptător, rănitul va fi declarat învins prin abandon.

b) Dacă lupta nu poate fi continuată ca urmare a indispoziţiei unuia din luptători, luptătorul aflat în starea de indispoziţie va fi declarat învins.

Articolul 34. Dacă se iveşte o situaţie neprevăzută în acest regulament, arbitrul şi arbitrii-judecători vor trebui să decidă împreună asupra ei.

V. şi **ARBITRAJE, ARBITRI; SHOTOKAI; SHOTOKAN.**

— **KARATE-DO.** Toţi practicanţii disciplinei *karate-do* tradiţionale, oricare ar fi stilul folosit, ţin la calificativul *do (2)** al disciplinei *karate* pentru a preciza că este vorba de o „cale", de un *budo** şi pentru a se distanţa astfel de diversele forme de *karate* concepute ca simple forme de luptă, numite numai *karate.*

— **KARATE-DO KYOHAN.** V. **FUNAKOSHI GICHIN.**

— **KARATE-DO RENMAI.** V. **CHIBANA CHOSIN.**

— **KARATEGI.** Costum de antrenament în *karate-do**, compus dintr-o haină largă de bumbac şi din pantaloni albi, tot de bumbac, semilungi, la fel cu *judogi**, cu centură *(obi 2*)* colorată, la care se adaugă, în competiţii, un cordon roşu sau alb. V. şi **KEIKOGI.**

— **KARATE-JU-JUTSU.** V. **MABUNI KENWA.**

— **KARATEKA.** Cel care practică antrenamentul de *karate-do**, indiferent de grad.

— **KARATE-SHINTO.** Şcoală japoneză de *karate**, întemeiată de *Yamaguchi Gogen* prin 1955, care combină principiile *zen (1)**, *yoga*, *shinto** şi *karate-do**, tinzînd să facă din practicarea disciplinei *karate* un fel de religie „spiritualistă".

KARI. „Secerare". **Judo.** Procedeu tehnic de secerare a gambelor adversarului, folosind glisarea picioarelor spre interior. Sin.: *gari.* V. şi **KO-SOTO-GARI; KO-UCHI-GARI; O-SOTO-GARI; O-UCHI-GARI.**

KARIMATA. V. YA.

KASA. V. KASA-GAKE.

KASA-GAKE. Kyuba. Exerciţii de tir cu arcul, de pe cal, ţintele fiind pălării *(kasa)* puse-n pari, la mică distanţă una de alta, exerciţii practicate, în trecut, de *samurai**. Ei trebuiau să doboare pălăriile cu săgeţi muşetate *(hikime*)*, trecînd pe dinaintea lor în galop viforos. V. şi **INU-OI-MONO; TO-GASA-GAKE; YABUSAME.**

KASHIMA SHINTO-RYU. Veche şcoală de arte marţiale, asemănătoare cu *Katori shinto-ryu**, întemeiată, concomitent cu aceasta, de *Tsukahoro Bokuden**, fiul unui preot *shinto** din sanctuarul de la Kashima (prefectura Ibaraki). *Tsukahoro* a creat un stil de „luptă fără mîini", care consta în a învinge (ori a evita lupta cu) adversarul prin prezenţă de spirit şi prin forţa caracterului. Sin.: *Mutekatsu-ryu.* V. şi **KAGE-RYU; MUTEKATSU; RYU; SHINTO-RYU.**

KASHINUKI-SHIAI. Un tip de întrecere „în şir".

KASHIRA (1). „Cap". Sin.: *atama; gashira; to; tsu.* V. şi **CAP; KATANA.**

KASHIRA (2). „Stîlp". Sin.: *gashira.*

KASHIRA (3). „Sus". Sin.: *gashira.*

KASHIWADO. V. YOKOZUNA.

KASSATSU. V. KYUSHO.

KASSEI-HO. V. KUATSU.

KASUGANO. V. YOKOZUNA.

KASUMI. „Tîmple". V. şi **CAP; KYUSHO; OKU-IAI.**

KATA (1). 1. „Formă". 2. „Înlănţuiri". În toate artele marţiale, *kata* sînt „lupte imaginare", constituite din mişcările de bază ale unui procedeu tehnic, executate lent sau rapid, dar cu „tehnicitate". Ele sînt studiate pentru a înţelege bine natura lor şi sînt practicate atît pentru perfecţionarea procedeelor tehnice, cît şi pentru valoarea lor estetică („frumuseţea gestului"). *Kata* sînt coregrafia atacului şi-a apărării. Sînt formele „rituale" ale procedeelor tehnice şi ale mişcărilor, pe cînd *waza** sînt aplicările acestora, iar *do (1)**, aspectul lor spiritual. Toate *kata* trebuie să înceapă şi să se termine cu salutul adresat maestrului şi asistenţilor lui, dinaintea altarului divinităţilor *(kamidana, joseki)*. Sin.: *kaho; ki-hon**. În coreeană: *hyong*, poom-se**. În vietnameză: *thao quyen, guien*, song luyen**. În indoneziană: *juru.*

Judo. În *judo* de la *Kodokan** se studiază îndeosebi şase *kata:*

— *nage-no-kata** — formele în picioare („stînd");

— *katame-no-kata** — formele de control;

— *kime-no-kata** — forme de apărare;

— *ju-no-kata** — forme de supleţe;

— *koshiki-no-kata** — forme vechi;

— *itsutsu-no-kata** — forme vechi;

— *seiryoku zen-yo kokumin taiiku-no-kata*.*

Karate. Astăzi, ca şi în trecut, se practică, în Japonia, *„kata* de forţă" *(go 1*)* sau „ale victoriei" *(shobu-no-kata)* care cuprind 10 procedee tehnice folosite în lupta reală. V. şi **HEIAN-KATA; KANKU; PINAN.**

Kendo. În această disciplină, *kata* se fac nu cu sabia *shinai*, ci cu o sabie adevărată *(katana*).*

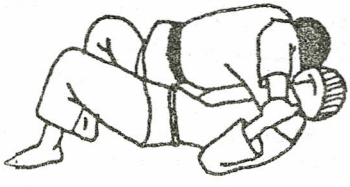
KATA (2). „Umăr".

— **KATA-ASHI-DORI. Judo.** Priză de gambă. K = a 8-a de braţ. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **KATA-DORI. Aikido.** Apărare a lui *shite** pe o priză de umăr de

către *uke**, cu *tai-sabaki** şi proiectarea lui *uke*. V. şi **KOTE-GAESHI; KOKYU-NAGE; SHIHO-NAGE.**

— **KATA-GATAME. Judo.** Control prin umăr, în tehnica la *sol (ne-waza*)*. K = a 2-a imobilizare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE; OSAE-KOMI.**



Kata-gatame

— **KATA-GURUMA. Judo.** „Roata în jurul umerilor". *Tori** se apleacă, îşi trece braţul printre gambele lui *uke**, capul pe sub axila lui, îl ridică pe umăr, ajutîndu-se cu ceafa, şi îl basculează pe spate. K = a 3-a de umăr. V. şi **GO-KYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Kata-guruma

— **KATA-HA-JIME. Judo.** Strangulare cu controlul lateral al umărului, în tehnica la sol *(ne-waza*)*. K = a 6-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE; SHIME-WAZA.**

Kata-ha-jime

— **KATA-JIME. Judo.** Strangulare cu umărul, în lupta la sol. K = a 12-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **KATA-JUJI-JIME. Judo.** Strangulare în cruce, cu mîinile opuse. K = prima strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE, SHIME-WAZA.**

Kata-juji-jime

— **KATA-MAWASHI.** V. **JU-NO-KATA.**

— **KATA-OSAE-GATAME. Judo.** Control cu ajutorul umerilor în tehnica la sol *(ne-waza*)*. K = a 10-a imobilizare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

KATAKI. „Adversar".

KATAME. „Prize", „încleştări" — forme de control în tehnica la sol *(ne-waza*)*. Sin.: *gatame.*

— **KATAME-NO-KATA. Judo.** În procedeele tehnice folosite la *Kodokan**, aceasta este *kata (1)** a formelor de control *(katame)*. Aceste *kata (1)* cuprind trei „tehnici" *(waza*)*, fiecare de cîte cinci mişcări:

— *osae-waza** (tehnici de imobilizare);

— *shime-waza** (tehnici de strangulare);

— *kansetsu-waza** (tehnici de luxare a membrelor). (V. şi **GOSHIN-JUTSU).**

Osae-waza (sau *osae-komi**) se fac transversal *(gesa-gatame*)* sau „prin cele patru membre" *(shiho-gatame*).*

*Shime-waza** se fac din faţă *(shimeai)*, din spate *(ushiro-shime)*, fără ajutorul costumului *(judogi*)*, cu mîinile goale *(hadaka-jime*)*, sau ajutîndu-se cu judogi *(kesa-shime).*

Kansetsu-waza au ca scop luxarea unui membru întins *(ude-hishigi-gatame)* sau îndoit *(ude-garami-gatame).* Pentru a imobiliza (a controla) un adversar, se utilizează două principii: *ju**, care constă în schimbarea procedeului tehnic atunci cînd acest lucru este necesar pentru a continua şi a desăvîrşi o imobilizare, şi *go (1)**, care constă în a controla în forţă punctele de sprijin.

Katame-no-kata „tehnice" sînt numite şi *katame-waza* şi *ne-waza* (tehnică în poziţia culcat, la sol).

— **KATAME-WAZA. Judo.** V. **KATAME-NO-KATA; NE-WAZA.**

Aikido. Sînt de asemenea forme de control cele executate:

— asupra coatelor adversarului *(ikkyo** sau *ude-osae);*

— prin torsiunea articulaţiei pumnului *(nikyo** sau *kote-mawashi);*

— prin altă torsiune a încheieturii pumnului *(sankyo** sau *kote-hineri);*

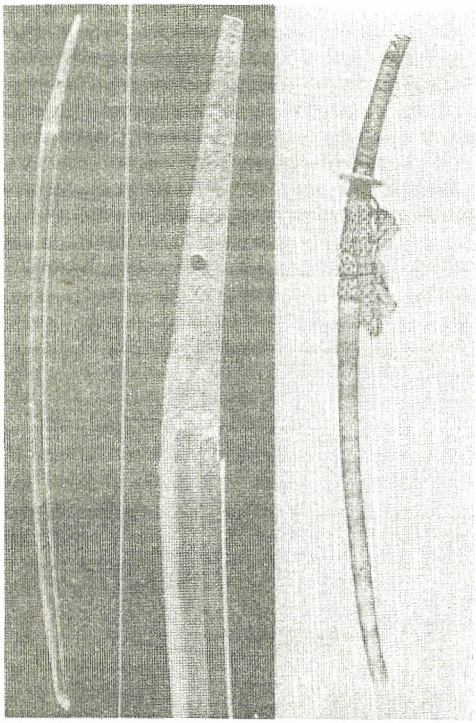
— prin strîngerea dureroasă a încheieturii pumnului *(yonkyo** sau *tekubi-osae);*

— prin extensia braţului *(gokyo** sau *ude-nobashi);*

— printr-o cheie de braţ prin axilă *(ude-hishigi*).*

KATANA. Sabie uşor curbată, cu un singur tăiş (în partea convexă), utilizată mai cu seamă începînd din epoca *Ashikaga** (1333-1474). Această sabie făcea parte pe atunci din armamentul tipic al războinicilor *(bushi*)* şi în special al *samurailor**, care o purtau în cingătoare *(obi 2*)*, împreună cu „sabia însoţitoare", mai scurtă, *wakizashi. Katana* era „sabia mare" *(daito* sau, uneori, *o-dachi).* Atunci cînd era purtată la brîu , *katana* avea întotdeauna tăişul în sus. Lama măsura mai mult de 61 cm, pe cînd cea a sabiei scurte *(wakizashi)* sau *shoto)* varia între 31 şi 61 cm. *Katana* era prin excelenţă sabia de luptă, mai valoroasă dacă provenea dintr-un atelier de făurari celebri (cum era cel al preoţilor *shinto*).* Ansamblul celor două săbii purtate de *samuraii* de toate rangurile era numit *daisho** („marele ansamblu").

În rîndul săbiilor se disting: săbiile *koto* sau „vechile săbii" (fabricate între c. 900 şi 1500), săbiile *shin-to* sau „noile săbii" (fabricate între c. 1530 şi 1867) şi săbiile *shin-shin-to* sau „săbiile foarte noi" (fabricate după 1867). Copiii războinicilor *(bushi)* purtau şi ei un fel de *katana,* dar mai mică, numită *mamori-gatana* („sabie de protecţie"). *Samuraii,* intrînd la un prieten, depuneau sabia mare *(katana)* pe un suport special, plasat la intrarea în locuinţă, dar puteau păstra „sabia însoţitoare" *(wakizashi).* În prezenţa împăratului sau a *shogun-ului*, samuraii* trebuiau să depună ambele săbii la intrarea în



Săbii *(katana)* făurite de Norimune, aparţinînd sanctuarului Hie de la Tokyo.

sala de audienţă. Cînd o *katana* nu era purtată, ea era demontată, şi lama ei era înlocuită cu o lamă similară, dar de lemn. Lama originală era atunci lustruită şi de ea era fixată o plăsea de lemn de magnolia. Totul era pus pe un suport special, tot din lemn de magnolia, numit *katana-kake*, lama cu tăişul în sus. *Katana* era compusă, în general, dintr-o lamă *(to 1*)*, plăsele *(tsuka*)*, o teacă *(saya*)* şi dintr-o gardă lucrată cu minuţiozitate. Lama avea o parte plată, cu două găuri pentru fixarea plăselelor. Lama propriu-zisă, adeseori un obiect de foarte mare valoare artistică, era, uneori, decorată cu gravuri în basorelief *(horimono)* şi caractere chino-japoneze *(bonji)*. O lamă de *katana* veritabilă era recunoscută după urmele ondulate lăsate pe ea de procedeul special al călirii tăişului *(ha*)*, numit *yakiba*. Muchia, opusă tăişului, mai mult sau mai puţin groasă se numeşte *mune (2)**, vîrful — *kissaki**, linia care separă tăişul de muchie — *shinogi*. Lama plată dintre plăsele *(nagako)* era adeseori striată cu pila *(yasuri-me)* pentru a împiedica alunecarea mînerului. Pe această lamă dintre plăsele era adeseori gravat numele *(mei)* făurarului *(kaji)* care o făurise.

Procedeele tehnice de forjare şi de călire a oţelului erau secrete păstrate cu străşnicie de către făurari; lama era, de obicei, forjată „ca un sandviş", lingoul de fier maleabil conţinînd un miez de oţel dur. Acest lingou, forjat de mai multe ori şi ciocănit, trecea apoi prin mai multe etape de călire, în timpul cărora tăişul era protejat cu argilă, care lăsa un fel de desen „în valuri" *(yakiba)*. Lama era, după aceea, îndelung lustruită. Cumpăna perfectă a lamei era dată de greutatea gărzii *(tsuba*)*, forjată de asemenea din fier. *Samuraiul* care comandase lama sabiei sale *katana* putea atunci să înlocuiască această gardă originară cu o alta, de aceeaşi greutate, fabricată special pentru el de către un meşter în prelucrarea metalelor

prețioase. Mînerul era format din două plăsele de lemn, legate prin două *menuki* (sau cuie de lemn) și căptușite cu piele de rechin *(same)*, fixată cu fire încrucișate. Capul mînerului *(kashira*)* era lucrat în aramă sau în bronz și ornamentat. În fine, un inel de aramă *(fuchi)* încheia fixarea mînerului și înțepenea garda *(tsuba)*, care mai era fixată, în partea lamei, cu un alt inel de aramă *(habaki)*. Cît privește teaca *(saya)*, formată de asemenea din două piese de lemn, uneori lăcuite sau, mai luxos, ornamentate, ea era compusă dintr-un „inel de gură" *(koi-guchi)*, lucrat din lemn de corn, și un vîrf ornamentat *(kojiri)*, din aramă sau alt metal. Pe partea laterală a tecii se găsea un inel *(kurikata)* menit să țină un șnur *(sageo)* și să împiedice sabia să alunece din centură. V. și **SĂBII; TANTO.**

Diferite tipuri de săbii japoneze

— **KATANA-KAKE.** V. **SĂBII.**

— **KATANA ZUTSU.** V. **SĂBII.**

KATA OSHI. V. **JU-NO-KATA.**

KATA-SUKASHI. Sumo. Răsucire a umărului adversarului, pe dedesubt, acesta fiind deja dezechilibrat, pentru a-l face să cadă înainte. V. și **KIMARITE.**

Kata-sukashi

KATA TE. O singură mînă".

— **KATA TE AGE.** V. **JU-NO-KATA.**

— **KATA TE-DORI. Aikido.** Priză din față a încheieturii pumnului, mîna dreaptă a lui *uke** pe articulația pumnului stîng a lui *shite** (sau invers). Priza opusă a încheieturii pumnului se cheamă *gyaku kata te-dori**.

— **KATA TE-JIME. Judo.** Strangulare executată cu o mînă. K = a 2-a strangulare. V. și **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **KATA TE RYO-TE-DORI. Aikido.** Priză a ambelor încheieturi ale pumnilor, prin față. V. și **KOKYU-NAGE.**

— **KATA TE-UCHI. Karate.** Lovitură de sabie dată cu laterala mîinii.

— **KATA TE-WAZA. Kendo.** Procedeu tehnic de mînuire a sabiei *shinai** cu o singură mînă, procedeu ce presupune o articulaţie a pumnului foarte puternică.

KATORI-RYU. V. **RYU.**

KATORI SHINTO-RYU. Şcoală de *ken-jutsu* (sabie), întemeiată de *Iizasa (Choisai) Ienao* (1387 - 1488?), în care principiile religiei *zen** sînt aplicate artei de a mînui sabia. În această şcoală sînt practicate diverse discipline ca sabia, bastoanele, *naginata**, *iai-do** şi cea mai mare parte a armelor. În stilul acestei şcoli sînt intens folosite gesturile mistice ale mîinilor *(mudra*)*, încorporate în *kata (1)**. *Katori shinto-ryu* este considerată „patrimoniu cultural" al Japoniei. Numită şi *Tenshin shoden (seidem) katori shinto-ryu.* V. şi **KASHIMA SHINTO RYU; JOJUTSU; MUTEKATSU; SHINTO-RYU.**

KATSUGI. Kendo. Mişcare de umăr ce permite a-i da adversarului o lovitură de *shinai** sau de a-i evita atacul.

Karate. Poziţie de atac prin flanc*.

KATSUJIN NO KEN. V. **HEIHO.**

KATSUYA MIYAHIRA. V. **SHORIN-RYU KARATE-DO.**

KAWA. „Fluviu". V. şi **SHIKONA.**

KAWAISHI MIKONOSUKE. Maestru de arte marţiale, specialist în *judo** al centrului *Kodokan**. Vizitînd Franţa în 1935, a întemeiat acolo un club franco-japonez, care, în 1938, a fuzionat cu *Ju-jutsu Club de France.* A creat, de asemenea, o metodă franţuzească de *judo*, denumită cu numele său şi în care denumirile mişcărilor sînt francizate (în acest dicţionar, abreviate prin K =), ca şi sistemul centurilor de culoare. La începutul celui de al doilea război mondial, se întoarce în Japonia, dar, după terminarea războiului, revine în Franţa (1949), unde se instalează definitiv, dînd lecţii de *judo.*

Metoda Kawaishi de *judo,* foarte puţin diferită de cea de la *Kodokan*, constă, mai cu seamă, în înlocuirea termenilor japonezi prin echivalenţe franceze. Cele mai importante, pe care le menţionăm pro memoria, sînt:

Mişcări de şolduri
- prima de şolduri: *uki-goshi**;
- a 2-a de şolduri: *koshi-guruma**;
- a 3-a de şolduri: *tsuri-goshi**;
- a 4-a de şolduri: *kubi-nage;*
- a 5-a de şolduri: *harai-goshi**;
- a 6-a de şolduri: *hane-goshi**;
- a 7-a de şolduri: *ushiro-goshi**;
- a 8-a de şolduri: *tsuri-komi-goshi**;
- a 9-a de şolduri: *utsuri-goshi**;
- a 10-a de şolduri: *uchi-mata**;
- a 11-a de şolduri: *o-goshi**;
- a 12-a de şolduri: *ko-tsuri-goshi**;
- a 13-a de şolduri: *o-guruma**;
- a 14-a de şolduri: *yama-arashi**;
- a 15-a de şolduri: *obi-goshi**.

Mişcări de gambe:
- prima de gambe: *o-soto-gari**;
- a 2-a de gambe: *de-ashi-barai**;
- a 3-a de gambe: *hiza-guruma**;
- a 4-a de gambe: *ko-soto-gake**;
- a 5-a de gambe: *o-uchi-gari**;
- a 6-a de gambe: *ko-uchi-gari**;
- a 7-a de gambe: *okuri-ashi-barai**;
- a 8-a de gambe: *o-soto-guruma**;
- a 9-a de gambe: *o-soto-oshi**;
- a 10-a de gambe: *ko-soto-gari**;
- a 11-a de gambe: *sasae-tsuri-komi-ashi**;
- a 12-a de gambe: *harai-tsuri-komi-ashi**;
- a 13-a de gambe: *soto-gake**;
- a 14-a de gambe: *ko-uchi-maki-komi**;
- a 15-a de gambe: *ashi-guruma**.

Mişcări de umăr:
prima de umăr: *ippon-seoi-nage*;*
a 2-a de umăr: *morote-seoi-nage*, seoi-nage*;*
a 3-a de umăr: *kata-guruma*;*
a 4-a de umăr: *seoi-otoshi*;*
a 5-a de umăr:[1]
a 6-a de umăr: *seoi-age*;*
Mişcări de braţe:
prima de braţe: *tai-otoshi*;*
a 2-a de braţe: *uki-otoshi*;*
a 3-a de braţe: *hiji-otoshi*;*
a 4-a de braţe: *sukui-nage*;*
a 5-a de braţe: *mochi-age-otoshi*;*
a 6-a de braţe: *sumi-otoshi*;*
a 7-a de braţe[2]:
a 8-a de braţe: *kata-ashi-dori*;*
Sutemi*:
primul *sutemi: tomoe-nage*;*
al 2-lea *sutemi: yoko-tomoe*;*
al 3-lea *sutemi: maki-tomoe*;*
al 4-lea *sutemi: soto-maki-komi*;*
al 5-lea *sutemi: yoko-gake*;*
al 6-lea *sutemi: tani-otoshi*;*
al 7-lea *sutemi:: sumi-gaeshi*;*
al 8-lea *sutemi: uki-waza*;*
al 9-lea *sutemi: kami-hasami*;*
al 10-lea *sutemi: yoko-otoshi*;*
al 11-lea *sutemi: hane-maki-komi*;*
al 12-lea *sutemi: ura-nage*;*
al 13-lea *sutemi: yoko-guruma*;*
al 14-lea *sutemi: yoko-wakare*;*
al 15-lea *sutemi: tawara-gaeshi*.*
Imobilizări:
prima imobilizare: *hon-kesa-gatame, kesa-gatame*;*
a 2-a imobilizare: *kata-gatame*;*
a 3-a imobilizare: *kami-shiho-gatame**
a 4-a imobilizare: *kuzure-kami-shiho-gatame*;*
a 5-a imobilizare: *ushiro-kesa-gatame*, gyaku kesa-gatame*;*
a 6-a imobilizare: *yoko-shiho-gatame*;*
a 7-a imobilizare: *kuzure-shiho-gatame*, mune-gatame*;*
a 8-a imobilizare: *kuzure tate-shiho-gatame*; tate-shiho-gatame** (variantă);
a 9-a imobilizare: *kuzure-gesa-gatame*;*
a 10-a imobilizare: *kata-osae-gatame*;*
a 11-a imobilizare: *ura-gatame*;*
a 12-a imobilizare: *makura-gesa-gatame*;*
a 13-a imobilizare: *ura-shiho-gatame*;*
a 14-a imobilizare: *kami-sakaku-gatame*;*
a 15-a imobilizare: *kuzure-yoko-shiho-gatame**
a 16-a imobilizare: *tate sankaku-gatame*;*
a 17-a imobilizare: *uki-gatame*.*
Chei de braţe: (mai multe serii):
Prima serie:
prima cheie: *kami-ude-hishigi-juji-gatame; ude-hishigi-juji-gatame** (variantă)
a 2-a cheie: *ude-garami*;*
a 3-a cheie: *ude-hishigi-ude-gatame*;*
A doua serie:
prima cheie: *hara-gatame*;*
a 2-a cheie: *yoko-ude-hishigi*;*
a 3-a cheie: *hiji-otoshi*;*
a 4-a cheie: *oten-gatame*.*
A treia serie:
prima cheie: *gyaku tekubi*, kesa-garami*;*
a 2-a cheie: *hiji-makkomi*, kuzure-kami-shiho-garami*;*
a 3-a cheie: *gyaku kesa-garami*, kuzure hiji maki-komi*, shime-garami*;*
a 4-a cheie: *hiza-gatame*, mune-garami, yoko-hiza-gatame*;*
a 5-a cheie: *mune-gyaku*.*
A patra serie:
prima cheie: *waki-gatame*;*

[2] Fără corespondent japonez în ediţia originală (nota redacţiei române)

a 2-a cheie: *ude-hishigi**;
a 3-a cheie: *kami-hiza-gatame**.
A cincea serie:
prima cheie: *ude-hishigi henka-waza**[1]
a 2-a cheie: *ashi-gatame**;
a 3-a cheie: *sode-guruma**;
a 5-a cheie: *ude-hishigi-hiza-gatame**.
Strangulări:
prima strangulare: *kata-juji-jime**; *narabi-juji-jime**;
a 2-a strangulare: *gyaku-juji-jime**, *katate-jime**;
a 3-a strangulare: *yoko-juji-gatame**;
a 4-a strangulare: *hadaka-jime**, *hidari-ashi-jime**, *ushiro-jime**;
a 5-a strangulare: *kagato-jime**, *okuri-eri-jime**;
a 6-a strangulare: *kami-shiho-jime**, *kata-ha-jime**;
a 7-a strangulare: *hadaka-jime** (variantă), *kami-shiho ashi-jime**;
a 8-a strangulare: *kami-shiho-basami**;
a 9-a strangulare: *gyaku okuri-eri**, *tomoe-jime**;
a 10-a strangulare: *morote-jime**, *eri-jime**;
a 11-a strangulare: *gyaku-gaeshi-jime**;
a 12-a strangulare: *ashi-gatame-jime,* kata-jime**;
a 13-a strangulare: *do-jime**;
a 14-a strangulare:[2]
a 15-a strangulare: *tsukomi-jime**;
a 16-a strangulare:[3]
a 17-a strangulare: *sode-guruma-jime**, *hasami-jime**;
a 18-a strangulare: *oten-jime**.

KAWARA. V. **ARMURĂ.**

KAWASHI. Aikido, karate. Evitare a unei lovituri ori a unei mişcări de atac efectuată, în general, printr-o rotire a corpului *(tai-sabaki*)*.

KAWAZU-GAKE. Procedeu tehnic de mişcare, nerecunoscut oficial de federaţiile sportive de arte marţiale. V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO. ART. 28.**

KAZE. „Vînt". V. şi **NUME.**

KE-AGE. Karate. Lovitură de picior de jos în sus, „biciuită". V. şi **KERI; TACHI-AI.**

KE-BANASHI. Karate. Lovitură de picior „exterioară", de jos în sus.

KEGA. „Rană".

KE GUTSU. V. **ARMURĂ.**

KEI. V. **KEIKO (2).**

KEIBO. V. **BO; IKAKU-RYU; TAIHO-JUTSU.**

KEIBO-SOHO. V. **TAIHO JUTSU.**

KEICHU. „Ceafă", a şaptea vertebră cervicală. V. şi **CAP; KYUSHO.**

KEIJO. V. **JO-JUTSU.**

KEIKI. V. **TOKUGAWA.**

KEIKO (1) „Tibia". V. **KYUSHO.**

KEIKO (2) „Antrenament" destinat perfecţionării într-o artă sau într-o tehnică, pentru a-i depăşi *(kei)* pe „bătrîni" *(ko)*. Sin.: *geiko*.

Aikido. *Keiko* cuprinde trei faze: *randori**, *tai-sabaki** şi *kokyu**. V. şi **HATSU-GEIKO; KAKARI-GEIKO; KANGEIKO.**

Sumo. Antrenamentul se face într-o *heya* sau „casă-şcoală" în

---

[1] În ediţia originală: *hiza-gatame*. Dar întrucît *hiza-gatame* este denumirea celei de a 4-a chei de braţe din seria a treia, probabil că aici avem de-a face cu o scăpare din vedere sau cu o greşeală de imprimare din ediţia în limba franceză. Corectura efectuată după ediţia originală, p. 339 (nota redacţiei române).

[2, 3] Fără termeni corespunzători japonezi în ediţia franceză (nota redacţiei române).

fiecare zi, începînd de la orele 5 ale dimineţii. Exerciţiile de bază sînt: *teppo* (lovirea cu palmele a unui stîlp), *koshi-wari* (mlădierile la sol) şi *shiko-tachi** (aruncarea gambei înalt lateral, înainte de-a izbi solul cu talpa piciorului). V. şi **JI-GEIKO; SEKITORI.**

— **KEIKOBA.** Loc de antrenament.

— **KEIKOGI.** Costum de antrenament în artele marţiale, în *dojo**, numit în mai multe feluri, după discipline: *judogi**, *karategi**, *aikidogi** etc. În coreeană: *do-bok.* Costumul pentru *vovinam Viet vo dao** se numeşte *vo phuc.*

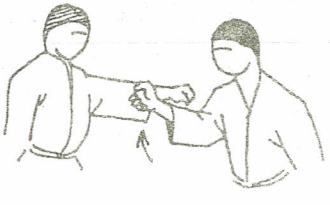
KEIKO (3). Degetele mîinii unite în vîrf („cioc de şoim"). Lovitură dată cu degetele unite în „cioc de şoim". Sin.: *washide.* V. şi **ARME, MÎINI.**

KEIKOKU. Avertisment grav. V. şi **CHUI; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 5, 8, 23, 24, 27, 28, 29; NOKOTTA; SHIDO.**

KEIREI. Kendo. Salut prin simpla înclinare a bustului.

KEITO. Karate. Partea de deasupra a degetului mare, cu care se dau lovituri. V. şi **ARME.**

— **KEITO-UKE. Karate.** Blocaj al unei lovituri date cu *keito.*



Keito-uke

KEKOMI. Karate. Lovitură de picior sprijinită sau „penetrantă". V. şi **KERI.**

KEMPO (1). „Calea pumnului", artă marţială chineză de luptă fără arme, introdusă în *Okinawa** cu puţin timp înainte de anul 1600. Această artă, numită în chineză *quanfa,* practicată, probabil, încă din secolul al VII-lea de călugării buddhişti din *Shaolin-si** şi care a devenit *jiaodishu,* apoi *kaiko* (sub influenţă mongolă) şi, în sfîrşit, *kenyu**, „arta pumnului". Se caracterizează prin tehnici de pumn (forţă şi viteză), picioarele neparticipînd decît la deplasările adversarilor. Tehnicile *kempo* au influenţat profund tehnicile *Okinawa-te**, care, modificate, au ajuns, la sfîrşitul secolului al XIX-lea, să dea naştere artei *karate-do**. Sin.: *hakuda (2); shuhaku.* V. şi **HADAKO; SHORINJU-KEMPO.**

KEMPO (2). V. **KEN-JUTSU.**

KEN (1). „Pumn". Sin.: *seiken**. În coreeană: kwon. În chineză: *quan (ch'uan).* În vietnameză: *qwan (kwan).* V. şi **ARME; KEMPO (1); KENTO.**

KEN (2) „A acroşa".

Kendo. Moment în care unul din luptători aşteaptă ca adversarul să atace, sau caută să-l provoace, în timpul căruia profită de „trecerea prin vid" *(de-ai*)* a adversarului, dintre secunda în care se decide să atace şi atacul propriu-zis, pentru a da o lovitură de *shinai** şi a cîştiga un punct.

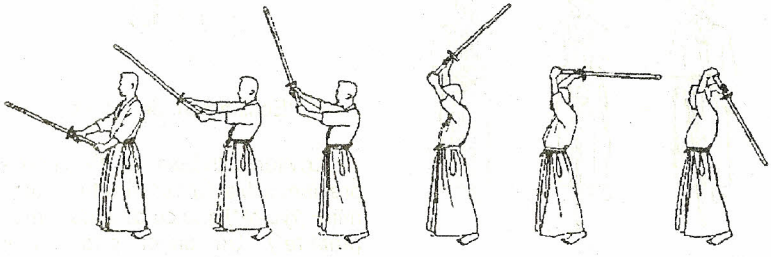
KEN (3). „Sabie". Nume dat săbiilor vechi, drepte, cu două tăişuri. V. şi **KATANA; KENDO; KEN-JUTSU; SĂBII.**

KEN-BU. Dansuri ale *samurailor** înainte de a pleca la luptă şi la întoarcere, pentru a-şi celebra, în cinstea divinităţilor *(kami*)*, faptele de vitejie. Aceste dansuri acompaniau un poem cîntat. *Ken-bu* au stat, probabil, la originea anumitor atitudini adoptate de *no* şi

de spectacolele *kabuki**, şi, de asemenea, la originea dansului ceremonial *yumitori-shiki**, dansat de *sumotori**. Şcoala japoneză *Itto-ryu seiunkan* se străduieşte să menţină treaz interesul pentru această tradiţie în Japonia. *Ken-bu* se dansează în costum de mare ceremonie, cu o *katana** scoasă din teacă.

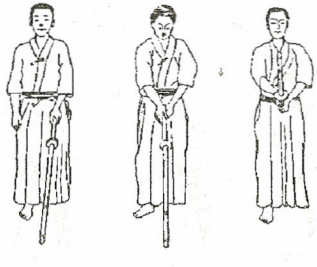
KENDO. „Calea sabiei". Artă marţială *(budo*)* a mînuirii sabiei *(ken (3)*, numită altădată *ken-jutsu*, ken-no-michi* şi *gekken** în epoca Meiji (1868-1912), cultivată din cele mai vechi timpuri de toţi războinicii *(bushi*)* japonezi, iar din sec. al XIII-lea, de *samurai**. Interzisă în 1876, de cînd *samuraii* n-au mai avut dreptul să poarte sabie, *ken-jutsu** a fost transformată în sport *(kendo)* de *Sakakibara Kenkichi** (1830-1894), pentru antrenamentul fizic şi mental al tinerilor, dar termenul însuşi de *kendo* nu a fost creat decît în 1900 de *Abe Tate* pentru a-l înlocui pe cel de *ken-jutsu*, considerat prea „războinic". Prima academie de *kendo* a fost întemeiată la Tokyo, în 1909, şi această artă marţială nu a încetat să se dezvolte în Japonia, unde este practicată atît de femei, cît şi de bărbaţi. Căci, după definiţia *Federaţiei Japoneze de Kendo* (înfiinţată în 1910): „Practicarea disciplinei *kendo* are ca scop modelarea spiritului şi a corpului, cultivarea unui caracter hotărît, străduinţa de a progresa fără întrerupere în arta *kendo* printr-un antrenament autentic şi riguros, preţuirea politeţei şi onoarei, asocierea cu alţii în spiritul sincerităţii, în fine, urmărirea neîntreruptă a împlinirii de sine".

Kendo este prima şi cea mai respectată disciplină dintre artele marţiale *(budo)* din Japonia, căci e bazată pe arta clasică a sabiei*, care a fost, timp de secole, reprezentativă pentru spiritul clasei conducătoare a războinicilor *(bushi)* . În zorile epocii clanului *Tokugawa**, adică pe la 1600, existau încă de pe atunci, în Japonia, sute de şcoli şi de stiluri de luptă cu sabia, fiecare *buke** sau familie de războinici avînd propriii ei instructori. Din tehnicile acestor şcoli s-a inspirat *Sakakibara Kenkichi* pentru a stabili regulile disciplinei *kendo*. Acestea sînt bazate pe rapiditatea şi precizia loviturilor, care, în *kendo*, nu se mai dau cu sabia adevărată *(katana*)*, ci cu sabia de bambus *shinai**, iar luptătorii sînt protejaţi de un fel de armură *(dogu*)* ce cuprinde o mască de oţel zăbrelită *(men-gane)*, cu apărători pentru umeri, o platoşă rigidă de bambus lăcuit *(do 4)*, mănuşi cu cinci degete sau



Mişcări de antrenament la *kendo;* lovitură frontală.

numai cu un deget, matlasate, şi apărători ale pîntecelui *(tare*)* şi subpîntecelui *(tare-obi*)*. Luptătorii sînt îmbrăcaţi cu o haină de antrenament *(keikogi*)* şi poartă un *hakama** a cărui lărgime le permite să-şi ascundă, faţă de un adversar, mişcările şi deplasările picioarelor. Ei luptă în picioarele goale, în mod obişnuit în sală, pe un parchet lustruit. Lupta începe cu îndemnul *hajime** („începeţi") şi se termină cu aceea de *yame* („opriţi") sau de *Shobu-ari* („Sfîrşitul luptei"). Lupta este oprită, de asemenea, în caz de victorie *(shobu 1)* sau de meci nul *(hiki-wake*)*. Asaltul, durează, în general, cinci minute, dar arbitrul poate dispune o prelungire de trei minute, în cazul în care nu a fost marcat nici un punct. Învingător este acela din cei doi luptători care a obţinut două puncte *(două ippon*)* în primele cinci minute, sau un singur punct *(ippon)*, în timpul prelungirii. Timpul de oprire (după primul *ippon*, cu prilejul unei consultări a arbitrilor sau al unei opriri momentane dispusă de arbitru) nu este socotit ca făcînd parte din durata totală a luptei. Totuşi, timpul care îi este necesar arbitrului pentru a-i separa pe luptătorii ajunşi în *tsuba-zeri-ai* („*tsuba* se ating") este inclus în durata totală a luptei.



Suburi, de la stînga la dreapta

Pentru ca unul din luptători să obţină un punct *(ippon)*, trebuie ca atacul lui să fie hotărît, adică să participe la el, concomitent, corpul, sabia *(shinai*)* şi energia sa (exprimată printr-un *ki-ai**), ceea ce se numeşte atunci *kikentai-no-ichi*. Lovitura trebuie să fie dată ori cu *tsuki** — vîrful sabiei *(shinai)* —, ori cu treimea ei superioară. Punctele de lovire trebuie, obligatoriu, să fie:

— capul: în frunte *(men 2*)*, în partea dreaptă *(migi-men*)* sau în partea stîngă *(hidari-men*)*;

— antebraţele *(kote*)*, dreptul *(migi-kote*)* sau stîngul *(hidari-kote)*;

— pieptul *(do)*, în flancul* drept *(migi-do)* sau stîng *(hidari-do*)*;

— grumazul *(tsuki*)*.

Echipament de Kendo

Loviturile trebuie să fie clare şi precise, sabia *(shinai)* ţinută cu două mîini *(ryo-te*)* sau cu o singură mînă *(kata-te*)*. Un punct poate fi în

aceeaşi măsură cîştigat printr-o lovitură dată imediat aceluia din cei doi luptători care a lăsat să-i scape sabia *(shinai)* sau care a căzut, ca şi dintr-o lovitură dată de unul din cei doi adversari care este el însuşi căzut. O lovitură dată exact în momentul cînd s-a dat semnalul de încheiere a luptei este, de asemenea, valabilă. Pentru ca o lovitură să fie valabilă, trebuie ca, lovind cu *shinai*, atacantul să strige, în acelaşi timp, numele părţii din corpul adversarului pe care o vizează. În formele „rituale" *(kata*)* ale disciplinei *kendo* nu se foloseşte sabia de tipul *shinai*, ci o sabie adevărată *(katana)*. De aceea *iai-do** este un complement firesc al acestei discipline.

Federaţia Japoneză de Kendo a fost înfiinţată în 1928. Pînă în 1955, acest sport a rămas, în esenţa lui, rezervat Japoniei. În 1955 el a fost introdus în Franţa şi în Statele Unite, unde a avut loc şi prima întîlnire internaţională. Primul campionat mondial de *kendo* a avut loc la Tokyo, în 1970. De-atunci, *kendo* a cucerit o faimă internaţională, şi acum este practicat în numeroase ţări. În Franţa sînt în jur de 1200 *kendoka** afiliaţi la *Federaţia Franceză de Kendo.*

REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO

Suprafaţa de luptă

Articolul 1. Dimensiunile suprafeţei de luptă sînt între 9 şi 11 m, inclusiv linia.

Articolul 2. O altă linie va trebui să fie trasată la 1,50 m în exteriorul acestei prime linii.

Articolul 3. Fiecare linie trebuie să aibă o lăţime între 5 şi 10 cm şi trebuie, în principiu, să fie albă.

Echipamentul

Articolul 4. Grosimea, lungimea şi greutatea sabiei *shinai** sînt indicate în tabelul de mai jos (greutatea gărzii — *tsuba** — nu este inclusă în greutatea sabiei *shinai).*

Grosimea	Lungimea	Greutatea	Vîrsta
37 (1)	112 cm	375-450 g	(1) 13, 14, 15 ani
38 (2)	115 cm	450-495 g	(2) 16, 17, 18 ani
39 (3)	118 cm	+ 495 g	(3) 19 ani şi mai mult

Articolul 5. Dacă se folosesc două *shinai*, prima va avea o lungime maximă de 1,10 m şi o greutate minimă de 375 g, pe cînd a doua va avea o lungime maximă de 60 cm şi o greutate minimă de 265 g.

Articolul 6. Structura sabiei *shinai* şi numele diferitelor ei părţi sînt indicate în articolul **SHINAI**.

Articolul 7. Tsuba este, în general, de piele, dar poate fi şi din material plastic. E rotundă, iar diametrul ei maxim este de 8 cm. Ea trebuie să fie solid prinsă de mîner *(tsuka).*

Articolul 8. Echipamentul folosit pentru *kendo* cuprinde: *men*, do (1)*, kote*,* şi *tare*.*

Hainele sînt: *keikogi** şi *hakama** sau, simplu, o haină de sport.

Diferite feluri de luptă şi metodele lor

Articolul 9. Lupta individuală.

1. O luptă individuală se desfăşoară, în principiu, după regula *sanbon-shobu.*

2. După regula *sanbon-shobu*, primul care, în limitele timpului stabilit, marchează două puncte, este învingător. Totuşi, dacă, tot în

limitele timpului acordat, a fost marcat numai un punct de către unul din luptători, acesta este declarat învingător.

3. Dacă în limitele timpului stabilit nu a fost acordat niciun punct, sau dacă cei doi luptători sînt la egalitate, lupta poate fi prelungită pînă cînd unul din luptători marchează un punct. Cu toate acestea, este posibil să se decidă învingătorul fie prin hotărîrea arbitrilor, fie prin tragere la sorţi.

Articolul 10. Lupta pe echipe.

1. Luptele sînt, înainte de toate, individuale şi se desfăşoară după o ordine stabilită în prealabil de fiecare echipă. Totalul punctelor acumulate de membrii unei echipe hotărăşte asupra victoriei sau înfrîngerii acesteia.

2. Luptele se desfăşoară fie după criteriul învingătorilor, fie după criteriul eliminării.

— Criteriul învingătorilor:

Echipa cu cel mai mare număr de învingători este declarată cîştigătoarea întrecerii.

Totuşi, cînd două echipe au acelaşi număr de învingători, cîştigătoare este declarată echipa care a marcat cele mai multe puncte. Dacă se întîmplă ca două echipe să fie la egalitate de puncte, va avea loc o luptă între doi *kendoka**, reprezentînd fiecare cîte o echipă. Victoria unuia din ei va hotărî echipa cîştigătoare.

— Criteriul eliminării:

După acest criteriu, un învingător continuă să lupte pînă cînd pierde.

Începutul, întreruperea şi sfîrşitul unei lupte

Articolul 11. O luptă începe fie cu anunţul *hajime** („începeţi"), fie cu anunţul *shobu-hajime** („Începeţi lupta") şi se întrerupe cu anunţul *yame** („stop") , rostite de arbitrul-şef.

Articolul 12. O luptă se sfîrşeşte cu anunţul *shobu-ari** („sfîrşitul luptei") sau cu anunţul *hiki-wake** („meci nul"), rostite de arbitrul-şef.

Durata luptei

Articolul 13. Durata normală a luptei este de cinci minute.

Articolul 14. Durata normală a unei prelungiri este de trei minute.

Articolul 15. Timpul care se scurge: a) pentru reînceperea luptei după ce arbitrul-şef a anunţat că a fost cîştigat un punct; b) cînd au loc accidente sau consultări între arbitri; c) între ordinul de a întrerupe şi cel de a reîncepe lupta — nu este socotit ca făcînd parte din timpul normal de luptă. Totuşi, timpul ce-i este necesar arbitrului-şef pentru a-i separa pe cei doi luptători ajunşi în situaţia *tsuba-zeri-ai** — sînt foarte aproape unul de altul, săbiile *(shinai)* lor şi gărzile *(tsuba)* săbiilor se ating — este cuprins în durata luptei.

Puncte de atac

Articolul 16.

— *men:* fruntea,

— *sho-men*:* mijlocul frunţii,

— *migi-men*:* dreapta frunţii,

— *hidari-men*:* stînga frunţii.

Articolul 17.

— *kote:* antebraţul,

— *migi-kote*:* antebraţul drept,

— *hidari-kote*:* antebraţul stîng,

în cazurile de mai jos:

— gardă *chudan**, în care mîna stîngă este înainte,

— gardă *jodan**,

— gardă *hasso**,

— poziţia *waki-gamae**,

— momentul în care mîna stîngă trece înaintea dreptei şi într-alte gărzi transformate din *chudan.*

Articolul 18.

— *do (3):* flanc*,

— *migi-do*:* flancul* drept,

— *hidari-do*:* flancul stîng.

Articolul 19.

— *tsuki**: grumaz (punct de atac nepermis luptătorilor sub şaisprezece ani).

Aprecierea loviturilor

Articolul 20. Loviturile valabile sînt date, în anumite locuri, cu treimea superioară a sabiei *shinai* — partea opusă coardei *(tsuru).* Loviturile în grumaz *(tsuki)* sînt date cu vîrful sabiei *shinai.* Loviturile date cu o singură mînă *(kata te)* trebuie să fie deosebit de precise. În orice împrejurare luptătorul trebuie să fie animat de o intensă dorinţă de atac şi trebuie să-şi menţină corpul într-o atitudine adecvată.

Pot, de asemenea, să producă puncte următoarele lovituri:

1. O lovitură dată imediat unui luptător care a lăsat să-i cadă sabia *shinai* din mînă sau care a căzut el însuşi; la fel, un luptător care tocmai a căzut poate să-l lovească pe adversarul său îndată după propria lui cădere.

2. O lovitură dată chiar în momentul cînd un luptător iese din suprafaţa de luptă.

3. O lovitură dată chiar în momentul cînd răsună semnalul de sfîrşit al luptei.

Avertismente

Sînt considerate ca abateri care atrag după ele avertismente:

Articolul 21. Cuvintele sau gesturile nerespectuoase faţă de adversar/adversari şi faţă de arbitru/arbitrii.

*Articolul 22. Jogai** (ieşirea de pe suprafaţa de luptă). Cînd un luptător păşeşte cu un singur picior în afara suprafeţei de luptă sau cînd, pierzîndu-şi echilibrul, se sprijină în afara suprafeţei de luptă, sau dacă se sprijină pe *shinai* în exteriorul suprafeţei de luptă, se poate considera că este *jogai.*

Cînd ambii combatanţi ies, luptînd, în afara spaţiului de luptă, cel care a ieşit primul primeşte avertisment. Dacă ambii combatanţi au ieşit concomitent în afara spaţiului de luptă, amîndoi primesc cîte un avertisment.

Dacă un combatant, căzînd, iese cu o parte a corpului său în afara spaţiului de luptă, este de asemenea *jogai.* Dacă ambii luptători, căzînd, ies de pe suprafaţa de întrecere, cel ce a căzut primul în afara acestei suprafeţe primeşte un avertisment. Dacă ambii luptători au căzut concomitent în afara spaţiului de întrecere, amîndoi primesc avertisment.

Articolul 23. Ashi-garami („piedica").

Articolul 24. Împingerea neregulamentară a adversarului (fie cu corpul, fie cu *shinai.*

Articolul 25. Loviturile date înadins adversarului în locuri unde corpul său nu este apărat de *kendogu.*

Articolul 26. Ţinerea adversarului cu mîna sau introducerea gărzii *(tsuba)* între mîinile lui, atunci cînd ţine cu ele sabia *shinai.*

Articolul 27. Cînd unui luptător îi cade sabia *shinai* şi dacă o apucă pe aceea a adversarului său dincolo de *tsuba* (în partea lamei).

Articolul 28. Diferite acţiuni considerate incorecte, necorespunzătoare bunei desfăşurări a luptei.

Penalizare

Articolul 29. Luptătorul căzut sub incidenţa articolului 21 pierde lupta. El îi cedează două puncte adversarului său şi trebuie să părăsească suprafaţa de întrecere. Punctele pe care le-a acumulat pînă atunci vor fi anulate.

Articolul 30. Luptătorul căzut sub incidenţa articolelor 2228 primeşte cîte un avertisment pentru fiecare din greşelile sale, greşeli ce vor fi anunţate de fiecare dată cînd sînt comise. Cel care comite trei greşeli cedează un punct adversarului său. Totuşi, dacă cei doi luptători obţin fiecare cîte un punct şi dacă ei comit cea de-a treia greşeală simultan, de această greşeală nu se va ţine seama în stabilirea rezultatului final.

Avertismentele prevăzute în articolele 22-28 rămîn valabile pe toată durata luptei (inclusiv prelungirile).

Rănirea sau accidentarea în timpul luptei

Articolul 31. Luptătorul care, ca urmare a unui accident, nu mai poate continua lupta poate să ceară o întrerupere a ei *(„time")*

Articolul 32. Dacă un luptător refuză să continue lupta sau cere ca ea să se încheie, cu toate că e vorba de o rană relativ uşoară, care i-ar permite să continue întrecerea, este declarat învins.

Articolul 33. Dacă o luptă nu poate continua ca urmare a unei răniri şi dacă rana a fost provocată de adversar — cu intenţie sau în urma unei greşeli — cel ce poartă răspunderea rănirii pierde lupta. Dacă motivul rănirii nu poate fi bine stabilit, luptătorul aflat în imposibilitate de a continua lupta pierde întrecerea.

Articolul 34. Un luptător aflat în imposibilitate de a continua lupta sau care cere întreruperea ei pentru un alt motiv decît rănirea sa, pierde întrecerea.

Articolul 35. După prevederile din articolele 32, 33 şi 34, învingătorul urmează să primească două puncte; dacă învinsul cîştigase un punct, acest punct rămîne valabil.

Obiecţii

Articolul 36. Nu se admite nici un fel de obiecţie împotriva deciziilor arbitrului.

Articolul 37. Atunci cînd există îndoieli asupra aplicării corecte a regulamentului, obiecţiile pot să fie prezentate preşedintelui arbitrilor de către un reprezentant, înainte de începerea luptei următoare.

Comisari

Articolul 38. Preşedintele arbitrilor are deplină autoritate pentru asigurarea bunei desfăşurări a luptelor.

Articolul 39. Atunci cînd sînt două sau mai multe suprafeţe de luptă, la fiecare din ele este repartizat cîte un vicepreşedinte al arbitrilor pentru a-l ajuta pe preşedinte în îndeplinirea misiunii sale. Fiecare vicepreşedinte este răspunzător de arbitrajul prestat pe suprafaţa de luptă ce i-a fost încredinţată spre supraveghere.

Articolul 40. La fiecare suprafaţă de luptă sînt repartizaţi cîte un arbitru-şef şi cîte doi arbitri-asistenţi. Ei au aceeaşi autoritate în aprecierea loviturilor şi în darea avertismentelor. Arbitrul-şef cooperează cu ceilalţi oficiali şi asigură buna desfăşurare a luptelor pe care le arbitrează. El este cel ce anunţă învingătorul.

Articolul 41. În principiu, pentru fiecare suprafaţă de luptă sînt repartizaţi cîte doi arbitri de linie, cu sarcina de a semnala dacă vreunul din luptători depăşeşte liniile ce delimitează suprafaţa de întrecere.

Articolul 42. În principiu, un cronometror-şef şi doi sau mai mulţi asistenţi urmăresc durata întrecerii şi semnalează momentul de sfîrşit al luptei.

Articolul 43. În principiu, un

marcator-şef şi doi sau mai mulţi asistenţi afişează deciziile arbitrilor.

Articolul 44. În principiu, un înregistrator-şef şi doi sau mai mulţi asistenţi notează loviturile valabile, numărul şi genul de avertismente, durata luptei etc.

Articolul 45. În principiu, un controlor-şef şi doi sau mai mulţi asistenţi cheamă luptătorii, le examinează materialul şi fac în aşa fel încît lupta să urmeze fără întîrziere.

Steagurile arbitrilor

Articolul 46. Normele privind steagurile arbitrilor sînt indicate mai jos. V. REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO. ART. 5

REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO

Articolul 1. Arbitrii desemnează învingătorii după regulamentul competiţiei de *kendo.*

Articolul 2. Pentru fiecare suprafaţă de luptă există un arbitru-şef şi doi asistenţi.

Articolul 3. Funcţiile arbitrilor sînt următoarele:

a) arbitrul-şef are deplină autoritate în ceea ce priveşte bunul mers al luptei; el decide şi indică loviturile valabile; el desemnează învingătorul;

b) arbitrul-asistent are aceeaşi autoritate ca şi arbitrul-şef în ceea ce priveşte aprecierea loviturilor valabile şi îl ajută pe arbitrul-şef în buna desfăşurare a luptei.

Articolul 4. Un punct este considerat ca marcat atunci cînd doi sau trei arbitri decid că o lovitură este valabilă. Totuşi, dacă numai unul din arbitri recunoaşte validitatea unei lovituri şi dacă ceilalţi doi se abţin să o aprecieze, punctul este considerat ca marcat.

Articolul 5. Arbitrii apreciază după următoarele reguli:

1. Arbitrul-şef anunţă *hajime,* dînd astfel semnalul de începere a întrecerii, după ce luptătorii s-au salutat, s-au pus în gardă şi sînt gata de luptă, adică după ce au scos sabia *shinai* din teacă, ghemuindu-se sau stînd în picioare.

2. Atunci cînd un arbitru anunţă o lovitură valabilă, ceilalţi arbitri trebuie — obligatoriu — să ia poziţie.

3. Atunci cînd un arbitru observă o greşeală comisă de un luptător, lupta se întrerupe, şi arbitrii, după ce se pun de acord, îi dau un avertisment. Totuşi, dacă greşeala este evidentă, discuţia pentru punerea de acord nu este necesară.

4. Dacă în timpul luptei unul din luptători cade sau dacă îi cade sabia *shinai* şi dacă adversarul său nu-i loveşte imediat, arbitrul-şef întrerupe lupta, îi reconduce pe cei doi luptători la linia de începere şi-i pune să reia lupta.

5. Dacă cei doi luptători se găsesc în poziţia *tsuba-zeri-ai* şi dacă această situaţie se prelungeşte fără ca ei să-şi manifeste intenţia de-a ataca, arbitrul şef îi desparte şi-i pune să continue lupta.

6. Cînd cronometrorul-şef anunţă că timpul de luptă s-a scurs, arbitrul-şef opreşte lupta şi-i conduce pe cei doi *kendoka* la linia de începere. Dacă timpul de luptă a fost prelungit, arbitrul-şef anunţă *encho-sen** şi-i pune să înceapă prelungirea, rostind *hajime.*

7. Dacă victoria sau înfrîngerea trebuie să fie decisă după punerea de acord a arbitrilor, arbitrul-şef opreşte lupta şi, la semnalul său *hantei* („decizie"), cei trei arbitri anunţă, în acelaşi timp, decizia lor.

8. Utilizarea steagurilor:

a) Pentru a indica o lovitură

valabilă: steagul culorii luptătorului care a marcat lovitura este ridicat oblic într-o parte (în sus, unghi de 45°).

b) Pentru a indica nevalidarea unei lovituri: cele două steaguri sînt fluturate în față, jos, încrucișîndu-se.

c) Pentru abținerea de la o apreciere: cele două steaguri sînt încrucișate în față.

d) Pentru a anunța validarea unei lovituri: se procedează la fel ca la pct. a).

e) Pentru a indica întreruperea unei lupte, cele două steaguri sînt ridicate în sus, vertical, cu brațele întinse paralel. Arbitrii-asistenți pot, de asemenea, să anunțe, în locul arbitrului-șef, întreruperea unei lupte *(yame)* pentru a preveni un pericol, pentru a da un avertisment sau pentru a indica terminarea timpului de luptă.

f) Pentru a-i despărți pe luptătorii care se găsesc în poziția *tsuba-zeri-ai,* steagurile sînt împinse în față, orizontal, sînt îndepărtate unul de celălalt și apoi coborîte, în timp ce se anunță *hajime.*

g) Atunci cînd arbitrii trebuie să discute între ei pentru a cădea de acord asupra unei decizii: cele două steaguri sînt ridicate în sus, cu mîna dreaptă, anunțîndu-se *gogi* („discuție").

h) Dacă unul din luptători a ieșit de pe suprafața de luptă, unul din arbitrii de linie semnalează abaterea ridicînd vertical steagul culorii luptătorului care a ieșit și anunțînd *jogai.* Dacă cei doi luptători au ieșit în același timp de pe suprafața de luptă, arbitrul de linie ridică amîndouă steagurile și anunță *doji-jogai.*

Articolul 6.

Anunțuri.

a) Începutul unei lupte: *hajime* — ambii luptători și-au tras săbiile *shinai* din teacă și sînt gata de luptă.

b) Anunțarea unei lovituri valabile: *men (kote, do, tsuki, ari);* luptătorii rămîn nemișcați pe locul unde s-a produs lovitura.

c) Reluarea luptei după ce unul din luptători a marcat un punct: *nihon-me* (luptătorii sînt pe linia de începere).

d) Reluarea luptei după ce fiecare luptător a marcat cîte un punct: *shobu* (luptătorii pe linia de începere).

e) Anunțarea învingătorului: *shobu-ari* (luptătorii pe linia de începere).

f) Anunțarea unei prelungiri: *encho-sen... hajime* (luptătorii pe linia de începere).

g) Anunțarea învingătorului care a marcat un singur punct, cînd timpul de luptă s-a scurs: *ippon-gachi... shobu-ari* (luptătorii pe linia de începere).

h) Anunțarea luptei cîștigate prin forfait: *fusensho... shobu-ari* (luptătorul pe linia de începere).

i) Anunțarea unei decizii: *hantei-gachi „...shobu-ari"* (luptătorii pe linia de începere).

j) Întreruperea unei lupte: *yame.*

k) Despărțirea luptătorilor care se găsesc în poziția de *tsuba-zeri-ai: wakare ... hajime* (luptătorii rămîn nemișcați).

l) Avertismente: anunțarea culorii luptătorului care a greșit (roșu sau alb) și a numărului de greșeli comise (luptătorii pe linia de începere).

m) Anunțarea unui punct primit după avertismentul dat adversarului: *ippon-ari* (luptătorii pe linia de începere).

Arbitrul-șef indică luptătorului penalizat numărul greșelilor pe care le-a comis, ridicînd cu o mînă culoarea sa, apoi, cu cealaltă mînă,

ridică steagul învingătorului şi anunţă *ippon-ari* sau *shobu-ari,* după cum e cazul.

n) Anunţarea învingătorului după comunicarea celor trei avertismente date unuia din cei doi luptători: *shobu-ari* (luptătorii pe linia de începere).

o) Anunţul arbitrului-şef: *yame,* după ce unul din luptători a cerut *time* (întrerupere temporară a luptei).

Anunţînd *yame,* arbitrul-şef ridică steagurile în sus şi îl întreabă pe luptător care este motivul ce l-a făcut să ceară *time.*

p) Anunţarea unui meci nul: *hiki-wake* (luptătorii sînt pe linie). Arbitrul-şef încrucişează cele două steaguri în faţa sa ridicîndu-le în sus şi anunţînd *hiki-wake.*

Articolul 7. În desfăşurarea unei lupte se pot ivi situaţii care nu figurează în acest regulament. Arbitrii le vor discuta între ei, iar deciziile vor fi luate după consultarea preşedintelui arbitrilor, care va hotărî. Atunci cînd apar condiţii speciale, derivate din natura sau importanţa unei competiţii, acest regulament poate să nu fie aplicat, cu condiţia, totuşi, ca spiritul lui să fie respectat.

— **KENDOGI. Kendo.** Haină de antrenament, din bumbac gros, alb, pe deasupra căreia se îmbracă armura *(dogu*).*

— **KENDOGU.** V. **DOGU.**

— **KENDOKA.** Practicant al disciplinei *kendo*.*

— **„KENDO RON".** V. **YAMADA JIROKICHI.**

— **„KENDO SHUGYO-NO-SHIORI".** V. **MAKINO TORU.**

— **KENGI.** „Tehnica sabiei".

— **KENGO.** „Expert în tehnica sabiei". Sin.: *kenkaku; kenshi.*

KEN-JUTSU. „Arta războinică a sabiei". Este arta de a mînui sabia, de îndată ce a fost trasă din teacă, pentru a ataca adversarul. *Iai-do** face deci parte din tehnicile artei *ken-jutsu.* Era arta de război „prin excelenţă", studiată şi practicată de toţi războinicii *(bushi*)* şi îndeosebi de *samurai**, cel puţin din sec. al X-lea înainte. Din această epocă şi pînă în 1876 (an în care portul sabiei a fost interzis), au existat, în Japonia, mai mult de 2 000 de şcoli *(ryu*)* de sabie şi peste 400 care se consacrau numai instruirii în tehnica *iai-jutsu* (numită acum *iai-do).* Aceste şcoli aparţineau, la rîndul lor, unor numeroase tradiţii, din care principalele erau cele cultivate la *Jigen-ryu**, *Katory Shinto-ryu**, *Chujo-ryu**, *Itto-ryu**, *Kage-ryu**, *Maniwa-nen-ryu** ş.a. Dintre acestea, cea mai vestită a fost *Jigen-ryu** — şcoală de luptă cu sabia, creată de *Togo Shigokura Bizen no Kami** (1563-1643). Tehnica acestei şcoli a fost aplicată de celebrul răsculat japonez *Saigo Takamaori** (1827-1877), în timpul revoltei sale din 1877 (insula Kiushu), împotriva recrutării obligatorii, decretată de împăratul Mutsu Hito.

În cursul lungii sale istorii, *ken-jutsu* a avut mai multe nume: *heho**, *kempo**, *toho, gekken**, *hyoho**, *to-jutsu, tachi-uchi, hyodo** etc., pentru ca pînă la urmă să se transforme într-o artă paşnică, *kendo**.

— **KEN NO MICHI.** „Calea sabiei". V. şi **KENDO.**

KENKAKU. V. **KENGO.**

KEN NO SEN. V. **SEN (2); TAI-NO-SEN.**

KEN-NO-SHINZUI. V. **MUTE-KATSU; MUTO; TSUKAHARA BOKUDEN.**

KENSAKI. V. **KISSAKI.**

KENSA-YAKU. V. **SHOBU-SHIMPAN.**

KENSEI. Tehnică a „strigătului care dă viață", *ki-ai**, silențios, aliat cu meditația.

KENSHI. V. **KENGO.**

KENSHIN-RYU. Stil de *karate* modern al școlii *Kito-iyu**, creat de *Hayashi Teruo.*

KENSHIKAN. Karate. Stil de *karate,* apropiat de cel de la *Shito-ryu**, practicat mai cu seamă în Japonia, în regiunea Kyoto, creat de *Kusano Kenji* (al 8-lea *dan 1**) și introdus în Europa, în 1972, de către Tsukada (născut în 1949; al 6-lea *dan 1).* Stilul *kenshikan* pune accent îndeosebi pe *kata (1)** și executarea lor, referindu-se la vechile stiluri *Naha-te, Shuri-te* și *Tomari-te* din *Okinava*.*

KENSHO. V. **ZEN (1).**

KENSUI. Judo. Apucare cu mîinile". Sin.: *mochi*.*

— **KENSUI-JIME. Judo.** Strangulare prin suspensie, în tehnica la sol *(ne-waza*)* K = a 11-a strangulare. V. și **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

KENTO. Karate. „Fruntea pumnului". Pumn închis din care numai articulațiile arătătorului și ale mijlociului sînt folosite pentru a lovi din față. Sin.: *seiken.* V. și **ARME; KEMPO; KEN; MÎINI.**

KENTSUI. Karate. „Ciocanul pumnului". Lovitură de pumn dată puternic, cu baza pumnului închis. Sin.: *shitsui.* V. și **MÎINI.**

— **KENTSUI-KUCHI. Karate.** Atac cu pumnul de tip *kentsui**, prin „biciuire".

KENYU. „Arta pumnului". Veche varietate de box chinezească, derivată din *jiaodishu,* care stă la originea artei marțiale *kempo*.*

KERI. „Picior". Sin.: *geri.*

Judo. Sprijinirea piciorului lui *tori** pe genunchiul lui *uke**, cu scopul de dezechilibrare.

Karate. „Lovitură de picior". Diferite procedee tehnice *(keri-waza*):*

— *mae-geri**, lovitură de picior dată din față;

— *yoko-geri,* lovitură de picior dintr-o parte, prin întoarcere *(mawashi-geri);*

— *ura-mawashi-geri,* lovitură de picior spre înapoi, din întoarcere;

— *ushiro-geri**, lovitură de picior directă spre înapoi;

— *kesa-geri**, lovitură de picior în diagonală. V. și **SOKUTO.**

Aceste *keri* pot să fie prelungi *(to-ma),* mijlocii *(ma),* scurte *(chika-ma),* simple (fără salt), cu salt *(tobi*),* „biciuite" *(ke-age*)* sau „penetrante" *(kekomi*).* V. și **MA-AI.**

— **KERI-AGE. Karate.** Lovitură de picior la genunchi, trasă de jos în sus.

— **KERI-GAESHI. Karate.** Lovitură de picior dată „în schimb" sau prin „ștergere".

— **KERI-GOHO. Aikido.** Procedee tehnice de lovituri cu pumnul sau cu piciorul împotriva punctelor vitale *(kyusho*)* ale adversarului, cuprinzînd lovituri directe date cu pumnul sau cu palma *(tsuki*),* lovituri cu dosul pumnului *(gyakutsuki*),* lovituri cu cotul *(hineri-uchi*),* lovituri cu piciorul, în față *(mae-geri*),* dintr-o parte *(yoko-geri*),* îndărăt *(ura-geri*; ushiro-geri*)* și circulare *(mawashi-geri*).*

— **KERI-KOMI. Karate.** Intrare în atac cu lovitură de picior.

— **KERI-WAZA. Karate.** Procedee tehnice ale loviturilor cu piciorul.

KESA. „Spate"; „curmeziș". Sin.: *gesa.*

— **KESA-GARAMI. Judo.** Control și imobilizare a lui *uke* de-a

curmezişul corpului. K = Prima cheie de braţe. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **KESA-GATAME.** V. **GESA-GATAME.**

Kesa-gatame

— **KESA-GERI. Karate.** Lovitură de picior dată de-a curmezişul (în diagonală).

— **KESA-SHIME.** V. **KATAME-NO-KATA.**

KESHO-MAWASHI. Sumo. Şorţ de ceremonie, de mătase brodată cu aur şi argint, care se termină cu franjuri, purtat de marii campioni *(yokozuna* şi ozeki*),* în timpul prezentării lor rituale *(dohyo-iri)* dinaintea unui turneu. Acest şorţ, reprezentînd, în general, un omagiu al admiratorilor acestor mari campioni, valorează adesea sume considerabile. V. şi **MAWASHI** (1).

KETA-GURI. V. **KIMARITE.**

KEUMAN. V. **SONO-MAMA.**

KEUP. V. **KYU. TAE-KWON-DO.**

KEUPSO. V. **KYUSHO. TAE-KWON-DO.**

KHI. V. **KI.**

KHI PHAP. V. **KOKYU; QWAN-KI-DO.**

KHOA GO. Qwan-ki-do. Procedee tehnice ale diverselor chei de braţe, pe dinainte şi pe dinapoi, descompuse în „tehnici statice" şi în „tehnici mobile" sau în mişcare, care ajung la proiectări *(vat*).*

KHOA HAU. V. **THU PHAP.**

KI. *Ki* este, în filosofia japoneză, unul din cele mai importante concepte ale vieţii, cel al energiei vitale. Este echivalentul lui *qi (1)* sau al lui *dantian,* „cîmpul de cinabru" al chinezilor, sau al conceptului *prana* al indienilor, care, în Extremul Orient, ţine locul „sufletului" din filosofia iudeo-creştină. Conceptul *ki* se regăseşte la originea tuturor activităţilor japoneze, oricare ar fi ele, şi, în consecinţă, şi la originea cea mai profundă a tuturor artelor marţiale *(bu-jutsu* şi budo*).* Este energia originară, fundamentală, manifestarea energiei subtile de care este pătruns întreg universul şi care leagă între ele toate manifestările acestuia, vizibile şi invizibile. Este energia creatoare, suflul „divin" din orice fiinţă, dar totodată atenţia activă, concentrarea, forţa mentală, care, după anumiţi autori, ar putea fi „proiectată" în afara sinelui (de exemplu, prin *ki-ai*).* După M. Random, „energia-gîndire" sau „energia-conştiinţă" dezvoltă un cîmp de vibraţii ce acţionează în felul unui proces alchimic, adică făcînd „să cristalizeze sau să apară caracteristicile subtile proprii acestui cîmp de vibraţii". Astfel, „a respira" oxigenul din aer este un act cu totul spontan. Dar a adăuga acestei respiraţii o deosebită concentrare spirituală înseamnă, la drept vorbind, a potenţializa mai intens, prin gîndire, moleculele de aer şi a le da o calitate diferită. Aceasta este „arta suflului". *Ki* rezultă deci dintr-o potenţializare a energiilor universale. Dar cel care foloseşte puterea lui *ki* poate să-i dea acestuia un aspect pozitiv sau un aspect negativ, căci el este după cum îl face omul. De aceea se zice curent, în Japonia, despre un om că are un *ki* slab

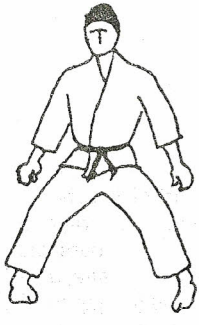
(yowaki)* sau un *ki* puternic *(tsuyoki*)*, după cum are o personalitate slabă sau o personalitate puternică. A aduna energia *ki* în *hara**, în centrul fizic şi psihic al individului, este deci sinonim cu a concentra energia universală (sau o parte personalizată a acesteia) în sine, ceea ce dă simultan o mare forţă psihică (personalitatea, „caracterul", hotărîrea) şi putere fizică instantanee, atunci cînd acest *ki* este eliberat. Se înţelege că — chiar dacă acest lucru nu a putut fi verificat ştiinţific — conceptul *ki* este, pentru japonezi, o realitate de fiece zi. A te folosi de *ki* este deci de primă importanţă pentru a obţine rezultate în domenii foarte diverse, şi îndeosebi în cel al artelor marţiale. În vietnameză: *khi.* În indoneziană: *ihru.* V. şi **AIKI; HARAGEI; ILMU; KI-NO MICHI.**

KI-AI. „Concentrarea energiei". Este „strigătul care dă viaţă", tradus uneori, greşit, prin „strigătul care ucide", considerat drept concretizarea principiului activ *(aiki*)* al universului. După J. Harrison, este „arta de a concentra perfect toată energia fizică şi mentală asupra unui obiect dat, cu hotărîrea de nezdruncinat de a-l da gata sau de a-l supune" *(„The Fighting Spirit of Japan"* Londra, 1913). Este strigătul scos în timpul unui atac (corespunzător, în oarecare măsură, strigătului tăietorilor noştri de lemne, cînd lovesc cu toporul) şi al cărui efect, producînd vibraţii de aceeaşi natură (sau de natură superioară celor ale strigătului adversarului), ar fi în stare să paralizeze, pentru o fracţiune de secundă, activităţile psihice ale partenerului de luptă, ceea ce ar permite să fie învins mai lesne. Eficacitatea acestui strigăt nu a fost niciodată demonstrată (ceea ce nu probează, însă, inexistenţa ei), cu excepţia efectului de surpriză pe care îl poate provoca. Totuşi, acest strigăt îi permite celui ce face o mişcare violentă să extirpe din sufletul lui orice alt gînd decît cel al energiei pure *(ki*)*, care îl face să acţioneze şi să-i confere acestei energii întreaga sa intensitate. Strigătul acesta nu poate fi eficace decît atunci cînd subiectul a învăţat să-şi domine respiraţia prin exerciţii apropiate, în oarecare măsură analoge cu *pranayama* hindusă. După experţii japonezi în arte marţiale, *ki-ai* ar permite eliberarea într-un timp foarte scurt a unei forţe mentale şi psihice importante, forţă ale cărei vibraţii ar fi susceptibile să le influenţeze sau chiar să le modifice pe cele ale individului care le percepe. Din această cauză, *ki-ai* este folosit uneori în tehnicile de reanimare *(kuatsu*)* practicate de „centurile negre", pentru a-i face să-şi revină pe cei ce au suferit o strangulare sau un traumatism oarecare. *Ki-ai* impune o perfectă concentrare a gîndirii. Unii maeştri de arte marţiale consideră că există trei sau chiar patru feluri de *ki-ai:* de tonalitate joasă şi gravă, atunci cînd energia se exprimă în acţiune; de tonalitate înaltă şi mai acută, atunci cînd acţiunea s-a terminat (strigătul victoriei); tonalitate normală, atunci cînd e vorba de reanimare; *ki-ai* silenţios *(kensei*)* în anume exerciţii de meditaţie. *Ki-ai* este deci foarte asemănător cu *aiki*.* În coreeană: *ki-hap.* În vietnameză: *het.* V. şi **HARA; HARAGEI; KALARIPAYAT; KI; KOKYU; KOTODAMA; NOGARE.**

KIBA-DACHI. Karate. Poziţie zisă „a călăreţului", gambele depărtate şi uşor flexate, vîrfurile

picioarelor spre interior. V. şi **SOCHIN-DACHI; POZIŢII; ZEN-KUTSU-DACHI.**

Wushu: V. **BO (2).**



Kiba-dachi

— **KIBA-SEN.** Arta luptei călare, prin opoziţie cu *toho-sen**, arta luptei pe jos. V. şi **BA-JUTSU.**

KI-BON. V. **KATA (1); KI-HON.**

KICH. Halebardă vietnameză al cărei fier este împreunat cu lama unei săbii.

KICK-BOXING. „Box cu lovituri de picior", termen american desciind o formă de luptă din boxul liber, foarte apreciată în Japonia ca şi în Statele Unite, care foloseşte diverse metode provenite din *savat*, din boxul thailandez *(muay thai*)* şi din *kyokushinkai**. Acest tip de antrenament pentru luptă reală este practicat îndeosebi de către militari, care au făcut din el una din tehnicile luptei corp la corp („close-combat"). În acest tip de luptă, în care loviturile sînt reale, date fără cruţare (ca în *full-contact**), scopul urmărit este de a-l face pe adversar cnocaut (K.O.) prin toate mijloacele posibile, cu excepţia, totuşi, a loviturilor de cap şi a muşcăturilor. Luptătorii îşi protejează corpul cu mănuşi, căşti şi glezniere şi trebuie să se bată timp de zece reprize a cîte trei minute, cu excepţia, evident, a cazului în care unul din ei este făcut cnocaut înainte de epuizarea timpului rezervat pentru meci. Atacurile sînt atît de violente, încît luptătorii sfîrşesc adeseori prin a fi răniţi, iar unii pot rămîne chiar handicapaţi pe viaţă. Dar caracterul spectaculos al acestor atacuri le face să se bucure de un foarte mare interes în rîndurile publicului.

KIEM. Un tip de spadă vietnameză, foarte lungă şi subţire, cu gardă. V. şi **CO VO DAO; DOAN GUOM; GUOM.**

KI-HAP. V. **KI-AI.**

KI-HON. Mişcare de bază sau fundamentală în tehnicile unei arte marţiale. Este studierea uneia sau a mai multor mişcări fundamentale dintr-un procedeu tehnic, studiere repetată pînă ce mişcarea ajunge să fie aproape instinctivă, atingînd totodată şi perfecţiunea gestului. Sin. *kata (1)**. În coreeană: *ki-bon.*

— **KI-HON KUMITE.** Studierea uneia sau a mai multor mişcări *(ki-hon*)* în gol, adică fără partener şi simulînd un atac *(kumite*).*

KIJIN-RYU. V. **SHIRAI TORU.**

KIKAI. Clipă care separă două mişcări de atac sau de apărare, în cursul unei întreceri (în timpul căreia spiritul unuia din luptători se găseşte într-o stare de deconectare), clipă de care poate profita pe loc adversarul său. V. şi **TANDEN.**

KIKEN. Judo. Abandon al lui *uke** aflat în imobilizare, strangulare sau cheie, abandon pe care îl anunţă lovind de mai multe ori, cu mîna sau cu piciorul, solul sau corpul lui *tori**.

— **KIKEN-GACHI.** „Victorie prin abandon". V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 8, 20, 30.**

KIKENTAI-NO-ICHI. Kendo. Din *ki* — „energie", *ken* — „sabie" şi *tui* — „corp". Regulă de luptă după care cele trei elemente trebuie să fie folosite prin contopire armonică în timpul atacului, contopire fără de care nu se poate obţine *ippon**.

KIKITORI. V. KYUDO; UCHI-OKOSHI.

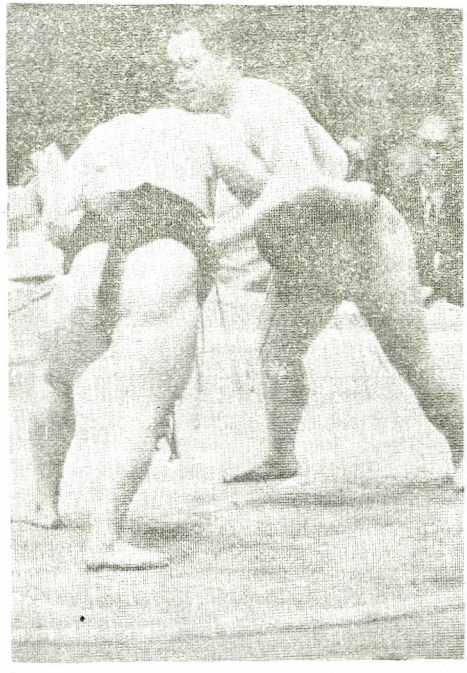
KIKOMI. V. KIME.

KIKWON. V. FUSENSHO.

KIMARITE. Sumo. Ansamblu de procedee tehnice folosite de *sumotori** pentru a-l face pe adversar să cadă în timpul unei lupte. Sin.: *shiju-hate* (48 procedee tehnice).

Acestea sînt:

1. *oshi-dashi**, împingere simplă sau împingere finală;
2. *oshi-taoshi**, împingere cu cădere;
3. *yori-kiri**, împingere în forţă înainte, fără cădere;
4. *yori-taoshi*, împingere în forţă spre sol;
5. *tsuki-dashi**, împingere simplă cu palmele mîinilor;
6. *tsuki-taoshi**, împingere cu palmele mîinilor şi cădere;
7. *tsuki-otoshi**, împingere printr-o mişcare a mîinilor, cu răsturnare;
8. *uwate-nage**, proiectare simplă;
9. *uwate-hineri**, proiectare prin ridicare pe deasupra braţelor;
10. *shitate-hineri**, proiectare prin ridicare pe sub braţe;
11. *shitate-nage**, proiectare laterală;
12. *uwate-dashi-nage**, proiectare înainte cu apăsare pe braţe;
13. *shitate-dashi-nage**, proiectare cu apăsare sub braţe;
14. *kate-nage**, proiectare laterală cu cheie de braţ;
15. *sukui-nage**, proiectare sub braţe;
16. *kubi-nage**, proiectare prin apucare de gît;
17. *uchi-gake**, acroşaj prin interior;
18. *soto-gake**, acroşaj prin exterior;
19. *keta-guri*, proiectare cu piciorul;
20. *ashi-tori**, proiectare prin apucarea gambei;
21. *hataki-komi**, împingere a spatelui spre sol, cu mîinile;
22. *tsuri-dashi**, ridicare de centură prin smulgere;
23. *uttchari**, ridicare de centură prin rotire;
24. *hisami-ashi**, mişcare din



Priză de centură în *sumo*.

gambe;

25. *tottari**, cheie a braţului cu împingere;

26. *okuri-dashi**, împingere dorsală;

27. *okuri-taoshi**, împingere dorsală cu cădere;

28. *maki-otoshi**, proiectare prin răsturnare, cu apucare de braţe;

29. *kiri-kaeshi**, răsturnare pe coapsă;

30. *kata-sukashi**, răsturnare cu cheie de braţ;

31. *yori-kiri**, ridicare prin tragere de centură;

32. *hiki-otoshi**, sprijinire pe spate;

33. *abise-taoshi**, împingere în forţă spre înapoi;

34. *nimai-geri**, blocaj al piciorului cu piciorul;

35. *shitate-yagura-nage**, răsturnare prin ridicarea coapsei adversarului cu genunchiul;

36. *ami-uchi**, răsturnare pe umeri;

37. *gyaku-hineri**, priză de centură „alunecată";

38. *noda-wa-zeme**, împingere de gît;

39. *uwate-yagura-nage**, răsturnare prin ridicarea cu coapsa a genunchiului adversarului;

40. *komata-sukui**, priză a coapsei prin partea interioară;

41. *sabaori* strivire la sol prin presiune asupra umerilor;

42. *koshi-nage**, răsturnare pe deasupra umărului;

43. *watashi-komi**, priză a coapsei prin partea exterioară;

44. *yoyi-modoshi**, priză cu braţul şi împingere laterală;

45. *hataki-komi**, eschivă şi împingere de spate;

46. *soto-komata**, proiectare prin priza părţii exterioare a coapsei; v. şi O-MATA;

47. *soto-muso**, blocaj al coapsei;

48. *suso-tori**, priză a gleznei;

KIMA SEUG-GI. V. SEUG-GI.

KIME. În artele marţiale, concentrarea tuturor forţelor fizice şi psihice asupra unui singur punct, fie asupra propriului *hara*, fie asupra unui punct situat dincolo de ţintă (acţiune „pătrunzătoare", *kikomi*). Este „hotărîrea ultimă", care mobilizează întreaga fiinţă într-un unic moment şi o unică mişcare. Altfel zis, eficacitatea pură. V. şi SHOTOKAI.

Kime. Lovitură de picior prin care se sparge o placă de lemn. Şcoala Shotokan în Tokyo.

KIME-NO-KATA. Judo. „*Kata* a deciziei". În tehnica de la *Kodokan** se disting, în această *kata,* apărările practicate în poziţia *suwari** sau *idori** (în genunchi) care se compun din 8 mişcări, şi apărările practicate în poziţia *tachi-ai** (în picioare, „stînd") care se compun din 12 mişcări. Aceste „apărări" comportă numeroase *atemi**. Ele au fost introduse în *judo* de la *Kodokan* de *Funakoshi Gichin**.

KIMENZAN. V. **YOKOZUNA.**

KIM KE. Şcoală de arte marţiale vietnameză, a „Cocoşului galben".

KIMOCHI. V. **SHOCHIKUBAI.**

KIMONO. Veşmînt tipic japonez, lung şi amplu, cu mîneci trei sferturi, largi, purtat odinioară de bărbaţi şi de femei, dar care în prezent este un costum exclusiv feminin, strîns cu o centură *(obi 1*). Kimonoul* mai este purtat, în timpul ceremoniilor oficiale, de arbitrii unor arte marţiale, în special de *gyoji** luptelor *sumo**. Veşmîntul de stil european se numeşte *yofuku.*

KIN. V. **KIN-GERI.**

KIN-GERI. Karate. Lovitură de picior dată de jos în sus (cu partea de deasupra a piciorului, *haisoku**) în testicule *(kin)* adversarului, care poate provoca o durere intensă şi, uneori, leşinul acestuia. Rănitul poate fi reanimat practicînd un *kuatsu** în centrul tălpii piciorului, cu gamba întinsă.

KINH-DICH. V. **QWAN-KI-DO; „YIJING".**

KI NO MICHI. „Calea lui *ki*". *Budo** nouă, creată în Japonia, în 1979, de *Noro Masamichi,* un discipol al lui *Ueshiba Morihei**. E un fel de perfecţionare a disciplinei *aikido**, care apare lipsită de orice agresivitate şi ale cărei mişcări sînt purificate şi idealizate.

KINTEKI. „Testicule". Sin.: *kin; tsurigane.* V. şi **CORP; KYUSHO.**

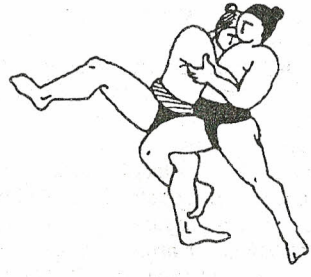
KI-O-TSUKETE. Kendo. „Fiţi atenţi!", termen folosit în general pentru a anunţa începutul unei şedinţe de antrenament. În vietnameză: *chuan bi (2).*

KIRA. V. ***„AKO-GISHI".***

KIRI. Acţiune de a tăia, cu o *katana**, o *shinai** sau altă armă, printr-o mişcare vie a braţului, a mîinii, a pumnului sau a piciorului, „ca o sabie" *(shuto*, sokuto*, tegatana*).* E o lovitură tranşantă. Sin.: *giri.*

— **KIRI-KAESHI. Kendo.** Exerciţiu de încălzire făcut cu o *shinai** în mînă.

Sumo. Priză în cîrlig pe partea internă a unei gambe de sprijin a adversarului, cu împingere în sens invers a braţelor. V. şi **KIMARITE.**



Kiri-kaeshi

— **KIRI-KOMI.** V. **IDORI; TACHI-AI.**

— **KIRI-OTOSHI.** V. **JU-NO-KATA; TACHI-AI.**

KIRITSU. „A sta în picioare". Sin.: *tachi**.

— **KIRI-TSUKE. Kendo, iai-do.** Acţiunea de a tăia cu o *shinai** sau cu o *katana**. V. şi **FURI-KABURI; HAPPO-GIRI; NUKI-TSUKE; OMORY-RYU; TOYAMA-RYU.**

KIRPINAR. Luptă tradiţională turcească ale cărei competiţii au loc, în general, în fiecare an, în oraşul Edirne. Luptătorii trebuie să lupte cu torsul gol, îmbrăcaţi numai cu nişte pantaloni scurţi din piele de vacă, unşi cu ulei, strînşi sub genunchi. Luptătorul trebuie să se străduiască, trecîndu-şi mîna pe sub centura adversarului, să-l răstoarne şi să-l ţină cu capul în jos şi picioarele în aer, la verticală, vreme de cîteva secunde. Dacă unul din luptători îşi rupe pantalonul, este eliminat. Luptele se desfăşoară pe pămînt uscat sau pe iarbă. Învingătorul primeşte, ca preţ al curajului său, o oaie. V. şi **ZOUR XANEH.**

KISHA-HASAMI-MONO. Şcoală de *yabusame**, creată de *Tokugawa Yoshimune* (1684-1751) ca ritual oficial al shogunatului din *Edo**, de unde şi denumirea sinonimică *stilul din Edo,* ce i se dă uneori. Acest ritual se desfăşura anual, la 15 ianuarie, în sanctuarul Asakusa din *Edo,* în timpul sărbătorii religioase *shinto** numită *sanja-matsuri.* Aceeaşi ceremonie are loc în prezent la mijlocul lunii mai, combinată cu spectacole de vechi dansuri sacre *(kagura*).*

KISSAKI. Kendo. Vîrful unei *katana** sau al unei *shinai*.* Cînd e acoperit cu piele, vîrful sabiei *shinai* ia numele de *sakigawa.* Sin.: *kensaki.*

KITA-MARI-CHO. V. **KODO-KAN.**

KITANOFUJI. V. **YOKOZUNA.**

KITA NO UMI. V. **YOKOZUNA.**

KITAZAKURA. V. **YOKOZUNA.**

KITEN. V. **NOGI MARESUKE.**

KITO-RYU. Veche şcoală de *ju-jutsu*,* care s-a dezvoltat în secolele al XVII-lea şi al XVIII-lea şi ale cărei cinci principale *kata (1)* au fost păstrate în *koshiki-no-kata** ale disciplinei *judo** de la *Kodokan*.* Instruirea în această şcoală se întemeia pe două vechi texte, *„Hontai"* şi *„Seiko",* transmise de călugărul buddhist *Takuan Zenshi*.* El năzuia să transforme tehnica luptei *ju-jutsu* în artă şi comportament estetic. *Kito-ryu* ar fi fost întemeiat la sfîrşitul secolului al XVI-lea de către un *samurai** de rang inferior, *Ibaragi Sensai,* format la şcoala *Yagiu shinkage-ryu. Kito-ryu* instruia, pe-atunci, în *ken-jutsu*, bo-jutsu*, iai-jutsu* şi într-alte tehnici cu diverse arme, cum ar fi *kusari-gama*.* Ulterior, această şcoală a dat naştere la numeroase altele, ca *Teishin-ryu,* întemeiată de *Terama Heizaemon,* şi *Fukuno-ryu,* întemeiată de *Fukuno Shichiroemon.* Dar numai graţie lui *Terada Kan-emon, Kito-ryu* a dezvoltat o artă specifică de luptă cu mîinile goale, pe care el a numit-o *judo,* creînd propria sa şcoală, *Jikishin-ryu*.* V. şi **KUSHIN-RYU.**

KIZAMI TSUKI. Karate. Lovitură de pumn directă, dată din faţă, cu mîna corespunzătoare piciorului avansat şi cu participarea şoldurilor.

K.K.K. V. **KYOKUSHINKAI-KAN (1).**

KLEIN, YVES. V. **JUDO.**

KO (1). „Mic". Sin.: *sho.* V. şi **SPAŢIU.**

KO (2). „Vechi", „bătrîn".

KOAN. Sentinţă foarte scurtă, aparent fără nici-o semnificaţie logică, dar care ascunde un adevăr, pe care discipolul unui maestru în artele marţiale trebuie să se străduiască să o descopere. Această metodă are scopul de a-l deprinde pe discipol să ajungă la miezul înţelesurilor nu numai prin raţionamente convenţionale, ci în

primul rînd pe cale intuitivă. V. şi MONDO.

KOBAYASHI KOEMON TOSHINARI. V. MIZUNO SHINTO-RYU.

KOBO-ICHI. „Unitate în atac şi apărare".

KOBORE. „Tibia". V. şi GAMBE.

KO-BUDO. „Vechi arte marţiale". Se dă acest nume artelor marţiale minore, cum sînt cele de *ju-jutsu** din şcolile *Tonshin shin-yo-ryu, Yanagi-ryu, Sosuichi-ryu** şi *Takenouchi-ryu**; şcolilor de *naginata**, de *so-jutsu**, de *tai-jutsu**, de *kyu-jutsu* (şcoala din Ogasawara), de *hogu-jutsu**, de *rensa-sankaku**, de *ho-jutsu*, şi de *yoroi-kumiuchi**. De fapt, acest nume se aplică tuturor disciplinelor marţiale care folosesc arme neconvenţionale, ca *nunchaku**, *sai**, *jutte*, *kusari-gama**, *tonfa** etc., venite din *Okinawa**. Micile şcoli de *ko-budo* sînt reunite în federaţia japoneză *Ko-budo shinko-kai*.

KO-BUDO SHINKO-KAI. V. KO-BUDO.

KOBU-JUTSU. **Aikido.** Sistem de autoapărare creat de *Hoshi Tetsuomi*, unul din discipolii lui *Ueshiba Morihei**.

KOBU-KAI. V. AIKIDO.

KOBUKAN. V. UESHIBA MORIHEI.

KOBUSHI. **Karate.** Lovitură de pumn normală.

KOBUSHO. V. OTANI. SHIMOSA NO KAMI SEIICHIRO.

KO-DACHI. „Sabie mică". V. şi DAISHO; KATANA; SĂBII; WAKIZASHI.

KODANSHA. Gradele de la al 5-lea *dan (1)** în sus. V. şi KODOKAN KYUDAN; OBI (2).

KO-DAORE. V. OMOTE.

KODENKO. „Vertebre lombare". V. şi CORP.

KODOKAN. JUDO. „Şcoală pentru studiul căii", centru pentru studierea disciplinei *judo**, creat în 1882 în incinta templului Eisho-ji din Tokyo *(kita-mari-cho, shitaya-ku)*, de *Kano Jigoro**. *Kano* nu avea atunci decît 9 elevi, şi sala sa de antrenament *(dojo*)* numai 12 *tatami**. Foarte repede, acest *Kodokan* a devenit centrul mondial al disciplinei *judo*, unde au fost formaţi majoritatea instructorilor străini şi japonezi. Centurile negre de rang înalt *(kodansha*)* aici au venit să-şi desăvîrşească studiile şi antrenamentele. Principiul centrului *Kodokan*, formulat de *Kano Jigoro*, se află imprimat pe dosul diplomelor centurii negre: „Numai prin întrajutorare şi concesii mutuale este posibil ca un organism, grupînd un număr mare sau mic de indivizi, să-şi găsească deplina armonie şi să realizeze progrese serioase". Emblema sa este floarea de cireş *(sakura)*. Un nou edificiu, numit *Budokan**, a fost ridicat la Tokyo, în 1962, pentru a înlocui vechiul *Kodokan* şi a adăposti nu numai pe maeştri în *judo*, ci şi pe cei ai disciplinelor asimilate, ca *aikido** şi cîteva alte şcoli de *ju-jutsu**.

KO-EMPI. **Karate.** Uşoară lovitură de cot spre spate, dată de aproape.

KOGAI (1) Un fel de ac lung şi solid, înzestrat cu un mîner scurt, în general plasat în teaca *(saya*)* unei *katana**, în partea opusă pumnalului *kozuka**. Acest instrument servea ca sulă pentru repararea şeilor şi obiectelor de piele, pentru a curăţi copitele cailor şi, la nevoie, ca armă. În secolul al XVII-lea, acest *kogai* era alcătuit din două părţi, care erau folosite pe-atunci ca baghete pentru a mînca. De fapt, era un instrument bun la toate, ca şi *kozuka*. V. şi SĂBII.

KOGAI (2). Mari ace de lemn sau de os, simple, folosite de femeile din aristocrația japoneză de-odinioară pentru a-și fixa cocul. Aceste *kogai* traversau orizontal cocul, spre deosebire de *kanzashi**, care erau fixate oblic sau vertical în coc. La origine, *kogai* (care ornau pălăriile oficialilor, *kammuri*) erau folosite pentru scărpinarea pielii capului.

KO-GAKE. V. **ARMURĂ.**

KOGEKI. Karate. Atac direct.

Kendo. Acțiune care jenează mișcările sabiei adversarului.

KOGI-JUDO. După *Kano Jigoro**, formă de *judo** în sensul cel mai larg al cuvîntului, care cuprinde tehnica *(kyogi** sau *shobu-ho)*, forma fizică *(rentai-ho)* și cultura spiritului *(shushin-ho*)*, necesare pentru a ajunge la perfecțiunea de sine. V. și **KYOGI-JUDO.**

KOGUSOKU. Armură ușoară. V. și **YOROI.**

— **KOGUSOKU-JUTSU.** Arta scrimei cu un baston sau altă armă scurtă, folosită împotriva răz-boinicilor *(bushi*)* îmbrăcați în armuri ușoare, creată în 1532 de către *Takenouchi Hisamori.* Sin.: *torite-kogusoku.* V. și **ARAKI-RYU; JO-JUTSU; TAKENAOUCHI-RYU.**

KOHAI. Elev practicant al unei arte marțiale *(budo*)*, mai cu seamă *karate**, sub conducerea unui *sempai**.

KO-HAKU SHIAI. Karate. Întrecere între două echipe, cea a „roșilor" *(ako*)* și cea a „albilor" *(shiro*)*, care se-nfruntă „în linie".

Judo. Mare competiție care se desfășoară de două ori pe an, primăvara și toamna, în *Budokan,* la Tokyo și care reunește mai multe mii de participanți, posesori ai centurilor maron și neagră. Participanții sînt împărțiți în două „tabere" negri și roșii, și pe echipe. V. și **SUGINAMI-SHIAI.**

KOI-GUCHI. V. **KATANA.**

KOIZUMI GINGYO. Judo. Discipol al lui *Kano Jigoro*.* Sosit la Londra în 1913, el a creat, cinci ani mai tîrziu, primul *dojo,* de *judo, Budokai — Societate de Arte Marțiale.* Numit și *Koizumi Gungi.*

KOIZUMI GUNGI. V. **KOIZUMI GINGYO.**

„KOJIKI" V. **KUNI-YUZURI SUMO.**

KOJIRI. V. **KATANA.**

KOKA. Judo. „Mic avantaj". Se zice atunci cînd unul din luptători, la sfîrșitul timpului de întrecere stabilit, nu a obținut decît cîteva puncte tehnice *(yuko*)*, fără să fi reușit un *ippon** (punct cîștigător). El valorează 3 puncte (ippon = 10). V. și **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIȚIA DE JUDO, ART. 8, 14, 20, 26.**

KOKEN. Karate. Lovitură dată cu dosul articulației pumnului îndoit. Apărarea împotriva acestei lovituri se numește *koken uke.*

KOKEN UKE. V. **KOKEN.**

KOKORO (1). V. **KYUDAN.**

KOKORO (2). „Inima", „spiritul", „sufletul" unei persoane sau a unui lucru. Sin.: *shin (2).* În concepția chineză și japoneză, sediul spiritului nu este în cap (unde nu e decît locul intelectului), ci în inimă. *Kokoro* reprezintă deci esența omului (sau a unui lucru), realitatea sa absolută. Un discipol nu va putea reuși să-și apropie o artă, marțială sau de alt fel, decît dacă are în el *kokoro,* cu alte cuvinte, dacă are focul sacru și dacă își pune „inima în ceea ce face". *Kokoro* este deci pasiunea „depasionată", adică acțiunea întreprinsă fără a urmări vreun beneficiu. Un *budoka**, practicant al unei *budo**, care, după o luptă frumoasă, a suferit o înfrîngere, nu

trebuie să se întristeze, ci dimpotrivă, să se bucure, căci înfrîngerea, dacă este bine înţeleasă, nu poate decît să-l instruiască. El a luptat nu pentru a cîştiga cu orice preţ, ci pentru a se învinge pe sine însuşi; atunci se zice că el are *kokoro*. *Kokoro* este esenţa iubirii pure, *ai**. V. şi **MIZU-NO-KOKORO; MUSHIN; TSUKI-NO-KOKORO.**

— **KOKORO-E.** Adevăratul spirit de comprehensiune.

KOKU. V. **DAIMYO.**

KOKUGIKAN. Sumo. „Templu" al luptelor *sumo**, la Tokyo (corespunzător centrului *Budokan**), unde se desfăşoară marile întreceri de *sechie-zumo**.

„KOKUSENYA". V. **KABUKI.**

KOKUTSU-DACHI. Karate. Poziţie dreaptă, cu gamba dinainte flexată, greutatea corpului rezemîndu-se pe gamba rămasă în urmă, uşor îndoită. V. şi **POZIŢII; ZEN-KUTSU-DACHI.**

Kakutsu-dachi

KOKYU. Respiraţie profundă care, începînd din *hara**, pune în mişcare energia vitală *(ki*)*. *Kokyu* este perfecta sincronizare a respiraţiei şi a mişcărilor. Sin.: *fukushiki kokyu* („respiraţie abdominală profundă"). În vietnameză: *tam the; khi fap.* V. şi **AIKI-TAISO; HARAGEI; KEIKO.**

— **KOKYU-HO.** Forţă emanată a energiei vitale *(ki*)*, care-i permite celui ce posedă arta respiraţiei profunde, *kokyu*, să influenţeze alte persoane.

— **KOKYU-NAGE.** Forţă emanată din energia vitală *(ki*)*, care îi permite celui ce posedă această energie să-şi proiecteze adversarul printr-o mişcare suplă.

Aikido. Serie de proiectări suple, executate după ritmul respirator, menite să centreze mişcările:

—*ryo-te-dori*, priza ambelor articulaţii ale pumnilor;

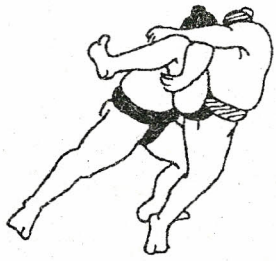
—*katate ryo-te-dori**, priză cu două mîini a încheieturii unui pumn;

— *kata-dori**, priza umerilor;

— *shomen-uchi**, lovitură verticală dată în obraz;

— *shomen-tsuki**, lovitură de pumn, frontală, la figură. V. şi **NAGE-NO-KATA.**

KOMATA-SUKUI Sumo. Mare proiectare înapoi, cu apucarea coapsei adversarului sub braţ, prin partea ei interioară. V. şi **KIMARITE.**



Komata-sukui

KOMBU. V. **DOHYO.**

KOMI (1). „Înăuntru". V. şi **SPAŢIU.**

KOMI (2). „Contra". V. şi **SPAŢIU.**

KOMI (3). „Aproape". V. şi **SPAŢIU.**

KOMUSUBI. V. **SUMOTORI.**

KONG-KYEUK. Tae-kwon-do. Poziţii de atac. Există trei poziţii principale:

— *chireug-gi*, atac din faţă, răsucind pumnul ca un burghiu;

— *tae-rig-gi*, cu mîna întinsă orizontal;

— *tul-khi*, cu mîna întinsă, la nivel superior. V. şi **KUMITE.**

KONGO-ZEN. „Zen de diamant". V. **SHORINJI-KEMPO.**

KONISHI. V. **YOKOZUNA.**

KONISHI YASUHIRO. V. **SHINDO SHIZEN-RYU.**

„KONJAKU MONOGATARI". V. **JU-JUTSU.**

KONSHA-TENGU. V. **TENGU.**

KORAN-TO. V. **OMORI-RYU.**

KORI. Partea de deasupra a piciorului. V. şi **KYUSHO.**

KORINDO. Aikido. Şcoală independentă de autoapărare, creată de *Hirai*, unul din discipolii lui *Ueshiba Morihei**.

KORYO. V. **POOM-SE.**

KOSAKA DANJO NOBUMASA. V. **KOYO GUNKAN.**

KOSHI. Sin.: *goshi.*

Judo. Şoldurile, care joacă rolul de suport sau de pivot pentru anumite proiectări, ca de exemplu *harai-goshi*.*

Aikido. Este desemnată astfel partea corpului de sub ombilic, unde se află *hara.*

Karate. Zona din talpa piciorului situată la rădăcina degetului mare ridicat în sus, folosită în anumite lovituri de picior din faţă. Sin.: „dinte de tigru".

V. şi **ARME; CORP.**

— **KOSHI-GURUMA. Judo.** „Roată peste şold". Şoldul lui *tori** se plasează sub pîntecele lui *uke**, în timp ce braţul drept i se încolăceşte în jurul gîtului, obligîndu-l pe *uke* să descrie un semicerc pe deasupra şalelor lui *tori*, dezechilibrîndu-se spre înainte. K = a 2-a de şolduri. V. şi **GO-KYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Koshi-guruma

— **KOSHI-ITA.** V. **HAKAMA.**

— **KOSHI-NO-MAWARI.** V. **TAI-JUTSU.**

— **KOSHI-NAGE. Aikido.** Serie de proiectări din şolduri, aplicate în următoarele cazuri:

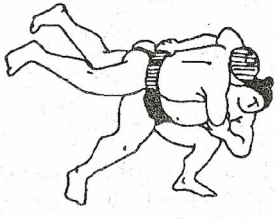
— *ryo-te-dori**, priza ambelor articulaţii ale pumnilor;

— *kata-dori*, priza umerilor;

— *ushiro-ryo-te-kubi-dori**, priza articulaţiei pumnilor prin spate.

V. şi **NAGE-NO-KATA.**

Sumo. Proiectare de şold pivotînd, cu priză de centură, trecînd pe sub braţ. V. şi **KIMARITE.**



Koshi-nage

— **KOSHI-SABAKI.** V. **TAI-SABAKI.**

— **KOSHI-WARI. Sumo.** Mişcări

de înmlădiere executate la sol. V. şi **KEIKO.**

— **KOSHI-WAZA. Judo.** Tehnici de şolduri, cuprinzînd trei mişcări:

— *uki-goshi*;*

— *harai-goshi*;*

— *tsuri-komi-goshi*.*

V. şi **NAGE-NO-KATA; TACHI-WAZA.**

KOSHIKI-NO-KATA. Judo. Vechi forme de *kata((1)** care pot fi lente şi descompuse *(omote*)* sau, din contră, executate rapid *(ura 2*).* Derivate din cele cinci *kata* principale ale şcolii *Kito-ryu** de *ju-jutsu**, ele sînt practicate de către centurile negre în scopuri de perfecţionare. Aceste *kata (1)* ar fi fost inventate de şcoala *Kito-ryu* şi reprezentau, în consecinţă, tranziţia de la vechiul *ju-jutsu* la stilul actual al centrului *Kodokan**. Pe vremuri, aceste *kata (1)* erau rezervate *samurailor**, care le executau echipaţi cu armura completă *(yoroi-kumi-uchi*).* Ele ar reprezenta esenţa însăşi a tuturor formelor *kata (1).*

KOSHI NO MAWARI. V. **TAI-JUTSU.**

KOSHI-SABAKI. V. **TAI-SABAKI.**

KOSHI-WARI. V. **KEIKO.**

KOSHTI. V. **ZOUR XANEH.**

KO-SOTO-GAKE. Judo. „Uşoară agăţare exterioară", piedică pusă de *tori** lui *uke**, provocînd dezechilibrarea acestuia spre spate. K = a 4-a de gambe. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE: NIDAN-KO-SOTO-KAKE.**

Ko-soto-gake

— **KO-SOTO-GARI. Judo.** „Mică secerare exterioară". Secerarea piciorului lui *uke** de cel al lui *tori**, aplicată gleznei, cu tragerea braţului exterior, provocînd un dezechilibru spre spate (dreapta sau stînga). K = a 10-a de gambe. V. şi **GOKYO; KARI; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Ko-soto-gari

KOTE. „Antebraţ", partea cuprinsă între cot şi articulaţia pumnului. Sin.: *ude.* V. şi **BRAŢE.**

Kendo. Mănuşi cu un singur deget, matlasate, care protejează atît articulaţia pumnului cît şi antebraţul, folosite în manevrarea sabiei *shinai**, ca protecţie împotriva loviturilor. Sin.: *oni-kote, uchi-kote.* V. şi **KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 17, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 6.**

— **KOTE-GAESHI. Aikido, Jujutsu.** Mişcări constînd în apucarea încheieturii pumnilor adversarului cu mîna stîngă, iar cu mîna dreaptă forţarea articulaţiei spre interiorul braţului. Această răsucire poate fi normală (spre interior) sau inversă (spre exterior). Făcînd parte din mişcările *tekubi-waza**, acest sistem de priză principală se poate aplica la toate celelalte tehnici de *te-hodoki**:

—*ryo-te-dori,* priza ambelor articulaţii ale pumnilor;

— *mune-dori**, priza reverelor;

— *kata-dori**, priza umerilor;

— *shomen-uchi**, lovitură verticală, de sus în jos;

— *yokomen-uchi**, lovitură laterală;

— *shomen-tsuki**, lovitură de pumn, frontală, la figură;

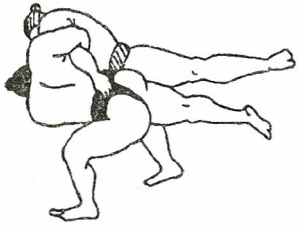
—*ushiro-ryo-te-kubi-dori**, priza articulaţiei pumnilor prin spate.

V. şi **KANSETSU-WAZA; NAGE-NO-KATA.**

— **KOTE-HINERI.** V. **SANKYO; KANSETSU-WAZA.**

— **KOTE-MAWASHI.** V. **NIKYO.**

— **KOTE-NAGE. Sumo.** Proiectare în *uwate-nage** cu răsucirea braţului adversarului. V. şi **KAKE-NAGE; KIMARITE; SANKYO.**



Kote-nage

— **KOTE-UCHI. Aikido.** Lovitură aplicată antebraţului unui agresor pentru a-l face să scape arma din mînă.

KO-TENGU. V. **TENGU.**

KOTEN-SHIAI. Kendo. Concurs fără formare de echipe.

KOTO. V. **KATANA; SĂBII.**

KOTODAMA. „Adevăratul verb", ştiinţă a sunetelor importată din China de către călugărul buddhist *Kukai* , creatorul sectei *shingon* sau „adevăratul cuvînt" la începutul secolului al IX-lea. Această teorie urmărea să demonstreze că vibraţia (sunetul) stă la originea vieţii. De unde, în artele marţiale, emiterea „strigătului care dă viaţă" *ki-ai**.

KOTOGAUME TSUYOCHI. V. **SEKIWAKE.**

KO-TSURI-GOSHI. Judo. Mică proiectare a lui *uke** cu ridicarea acestuia cu ajutorul şoldului lui *tori**. K = a 12-a de şolduri. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

KO-UCHI-GARI. Judo. „Mică secerare interioară". Piciorul drept al lui *tori** agaţă călcîiul piciorului drept, avansat al lui *uke**, apoi îl împinge pe umărul stîng pentru a-l dezechilibra spre spate-dreapta. K = a 6-a de gambe. V. şi **GOKYO; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 10; KĂRI, KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Ko-uchi-gari

— **KO-UCHI MAKI-KOMI. Judo.** Mică răsucire interioară. K = a 14-a de gambe. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

KO-UGI. V. **NINJA; SĂBII.**

KOWAMI. Ju-jutsu. Metodă de „luptă dură" şi de exerciţii intensive, bazate pe forţa pură, creată de *Ichikawa Mondaiyu.*

„KOYO GUNKAN". Carte datînd din secolul al XVII-lea, în 59 de capitole, atribuită cînd lui *Kosaka Danjo Nobumasa*, un *samurai** din serviciul lui *Takeda Shinden,* cînd lui

Obata Kagenori (1572-1662), un erudit confucian al guvernămîntului militar din *Edo* (bakufu*)*. Această lucrare, care trece în revistă tot ceea ce este legat de viaţa *samurailor*, e calificată uneori drept „Biblia codului « *Bushido** »" (deşi acest termen încă nu exista pe vremea aceea) şi este considerată esenţială pentru cunoaşterea spiritului pe care trebuie să-l posede un bun războinic *(bushi*)* în comportamentul său general şi în timpul luptei.

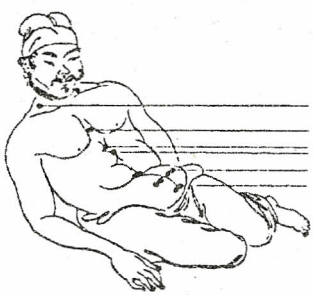
KOZUKA. Mic pumnal subţire fără *tsuba** (gardă) purtat în general în teaca *(saya)* unei *katana**, împreună cu un fel de ac numit *kogai.* Acest *kozoba* avea numeroase întrebuinţări. *Samuraiul** îl folosea în loc de cuţit bun la orice, în loc de coup-papier; el putea fi utilizat eventual ca armă de aruncat, sau chiar pentru a tăia beregata unui duşman. V. şi **SĂBII.**

KRISS. V. **PENCHAK-SILAT.**

KU. „Nouă" (în coreeană şi chino-japoneză). V. şi **NUMERE.**

KUATSU. Metoda de reanimare a persoanelor care şi-au pierdut cunoştinţa, ca urmare a strangulării sau a unor traumatisme. Studiul acestora este rezervat în general centurilor negre. Se folosesc lovituri, presiuni şi masaje în zonele reflexogene ale corpului. Aceste zone şi puncte reflexogene corespund în general punctelor şi meridianelor folosite în acupunctură. Loviturile se aplică cu palma, cu pumnul, cu cotul, cu genunchiul sau cu călcîiul; presiunile se fac cu palma; masajele se fac cu vîrfurile degetelor sau cu degetul mare, dozate ca forţă şi ca timp de aplicare. Zonele reflexogene cele mai solicitate sînt apofizele spinale, spaţiile interspinale şi punctele paravertebrale ale coloanei vertebrale, pentru a excita centrul medular sau nervii. Totuşi, folosirea metodelor *kuatsu* trebuie să ţină seama de natura traumatismului. În cazurile, foarte frecvente, de traumatism pelvian sau testicular, de exemplu, zonele reflexogene care urmează a fi excitate prin lovire cu pumnul vor fi pe marginea interioară a tălpilor picioarelor. Dar fiecare metodă *kuatsu* trebuie adaptată la patologia pacientului. În caz de nereuşită, trebuie apelat imediat la un doctor. Metoda *kuatsu* nu este recunoscută de către medicina oficială, care o consideră paramedicală. De fapt, au existat puţine studii ştiinţifice ale metodelor *kuatsu*, care fac parte din acupunctura numită „cu mîinile goale". Înainte de a studia *kuatsu* sub îndrumarea unui kineziterapeut, adept al artelor marţiale, este preferabil să ai temeinice cunoştinţe de anatomie umană, mai ales

Punctele *kuatsu* cele mai folosite
Sus, punctele dorsale:
1. Cele două puncte cefalo-cervicale
2. Cele trei puncte cervicale posterioare
3. A şaptea vertebră cervicală
4. Punct de percuţie: a şasea vertebră dorsală
5. Puncte de decontractare „opuse sînilor"
6. Prima vertebră lombară
7. A treia vertebră lombară
8. Punte paravertebrale la înălţimea centurii
9. Puncte iliaco-sacrale



Jos, punctele ventrale
1. Punct cervical mediu anterior
2. Punct respirator
3 și 4. Puncte de masaj epigastric cu percuție
5 și 6. Puncte de masaj antalgice pelvi-abdominale

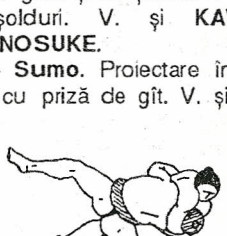
asupra centrilor nervoși. În acest scop este necesar un studiu complementar al punctelor și meridianelor acupuncturii. Tehnica specială de reanimare prin metoda *ki-ai** se numește *kappo*. Cea de reanimare ca urmare a unei strangulări, *kassei-ho*. V. și **SHIATSU**.

— **KUATSU-JIN-KEN**. V. **AIKI-DO**.

KUBI. „Gît". V. și **CAP; CORP**.

— **KUBI-NAGE**. **Judo**. Proiectare cu gîtul și cu șoldul. K = a 4-a de șolduri. V. și **KAWAISHI MIKONOSUKE**.

— **Sumo**. Proiectare în *sukui-nage* cu priză de gît. V. și **KIMA-RITE**.



Kubi-nage

KUBOTAN. Mic tub cilindric metal pe care *ninja* îl atîrnau centură și care, ținut în mînă, juca de „box". Uneori acesta era scob ascunzînd un vîrf de aruncat. V. **SHURIKEN**.

KUDAN. **Judo**. Al optulea gra V. **KYUDAN; OBI (2)**.

KUE. Săpăligă a cultivatorilor *Okinawa**, folosită uneori ca armă clasată printre *ko-budo**.

KUGE. V. **SĂBII**.

KUJI-KIRI. Serie de mișcări degetelor, aparținînd buddhismu ezoteric al sectelor *Tendai Shingon*, considerate ca asigurîr celor ce le practică, o putere magi și uneori chiar invizibilitate Încolăcirea degetelor trebuia e cutată recitînd silabe ritu *(mantra)*. Eficacitatea acestor *k kiri* (nouă simboluri), folosite *yamabushi**, de *ninja** precum și călugării buddhiști din anumite se religioase, era maximă, da mișcările erau executate în tim exerciților *taki-shugyo**. V. **MUDRA**.

KUKAI. V. **KOTODAMA**.

KUKICHI-DAOSHI. **Judo**. „C derea copacului mort", proiectare cursul căreia *tori** îl apucă pe u de călcîiul drept cu mîna stîn pentru a-l face să cadă.

KUKICHI TAI-OTOSHI. **Ju** Contra-priză pe *hiza-guruma**.

KUKINAGE. V. **MIFUNE KY ZO**.

KUK-KI WON. Centru mon de arte marțiale coreene, mai a pentru *tae kwon do**, cu sediul Seul. Această imensă construc modernă, care se întinde pe suprafață de 10 000 m.p. este e valentul coreean al centr *Budokan** din Tokyo.

KUKI-SHIN RYU. Artă marți secretă practicată în munții Kum

de către asceţii *yamabushi**, unde *Ueshiba Morihei** a fost iniţiat, în tinereţea sa. Această artă marţială făcea apel în mare măsură la baston şi la tehnicile *ninja**.

KUMADE. Din *kuma* — „urs"; *te* — „mînă".

Karate. Mînă în „labă de urs", degetele îndoite spre palmă, folosite pentru atac la figură. V. şi **ARME.**

KUMGANG. V. **POOM-SE.**

KUMI. „A apuca".

— **KUMI-KATA. Judo.** Metodă de-a apuca *(kumi*)* haina costumului de *judo (judogi*)* de rever şi de mînecă, priză ce condiţionează adesea eficacitatea mişcării. Uneori poartă denumirea englezească *„grip"*. În concurs, se interzice ţinerea celor două mîneci sau a reverului şi a mînecii din aceeaşi parte, fără a ataca imediat. V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 18, 21; KUMI-UCHI; TE-MOTO (2).**

— **KUMI-TACHI. Ken-jutsu.** Stil de luptă cu sabia creat de *Chiba Shusaku** (1794-1855), care a întemeiat *Hokushin Itto-ryu**.

— **KUMI-TSUKI. Aikido.** Serie de patru metode de apărare împotriva atacurilor prin apucare de centură:

— *mae shitate kumi-tsuki*;*
— *mae u-ate kumi-tsuki*;*
— *ushiro shitate kumi-tsuki*;*
— *ushiro u-ate kumi-tsuki*.*

V. şi **TE-HODOKI.**

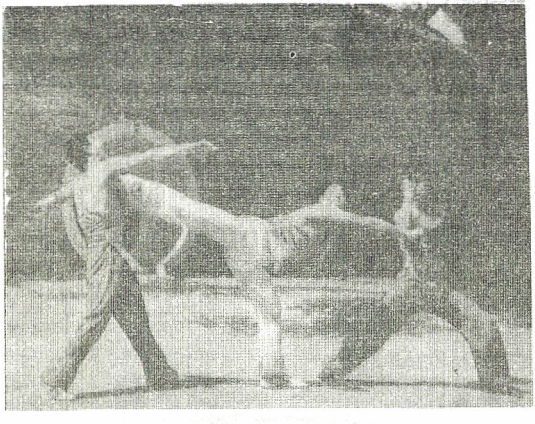
— **KUMI-UCHI.** Tehnică de apucare a costumului adversarului pentru a angaja lupta corp la corp. Numită şi *yawara**.

V. şi **JU-JUTSU; KUMI-KATA; TE-MOTO (2); YOROI-KUMI-UCHI.**

KUMITE. „Asalt". În coreeană: *kong-kyeuk.* V. şi **HASSO.**

Karate. Luptă de antrenament asemănătoare cu *randori** din *judo**.

KUNDAO. Nume dat mai multor forme de luptă indoneziană venite din China, şi care se regăsesc la cea mai mare parte a comunităţilor chineze din Malaezia şi Indonezia. Aceste stiluri sînt larg inspirate din *wushu**, precum şi din tehnicile *bersilat** şi *penchak-silat**. Este un fel de amestec de stiluri tot atît de variate ca şi *taiji quan** şi *karate**. Sin.: *kuntou,* V. şi **KUNTOW.**



Demonstraţie de *kung-fu.* Şcoala Shaolin din China.

KUNG-FU. „Efort uman". Nume dat la modul general, pe nedrept, tuturor artelor marţiale chineze, dar nefolosit în China însăşi, unde se preferă termenul de *wushu**. În Japonia i se spune *kakutei-jutsu.* Scris de asemenea *gongfu.* Aceasta este pronunţia

cantonează a termenului dialectal chinez mandarin *quan-fa**. Acest stil de luptă a fost popularizat de către *Bruce Lee** în filmele sale, realizate la Hong-Kong, în anii '60. El se caracterizează prin mişcări asemănătoare cu cele pentru *karate** şi altele, care imită mişcările animalelor şi derivă din gimnastica terapeutică a chinezilor. Există în China o mare diversitate de stiluri de luptă fără arme sau cu arme, fiecare cu tehnicile sale şi cu denumirile lor specifice. În acelaşi timp se pot observa printre aceste stiluri (care, în mare parte, pretind că derivă din *Shaolin-si**), „stilurile dure" sau „externe" *(weijia*): shaolin-pai*, hongjia-pai, zhong-pai, chuk-kai-quan, dim-huk* etc., şi „stilurile suple" sau „interne" *(neijia*)* ilustrate printre altele de *taiji-quan** şi *ba-gua-pai.* V. şi **JIAO; WUSHU.**

KUNI-YUZURI SUMO. Sumo. Luptă legendară relatată în *„Kojiki"* sau *„Poveste de demult"* datînd din 712, care ar fi avut loc între doi *kami** (fiinţe superioare, divinităţi sau mai simplu, şefi de clanuri) *Takemikazuchi* şi *Takeminokata,* pentru cucerirea ţinutului Yamato (veche regiune a Japoniei, la sud de Nara). *Takeminokata,* fiind învins, fuge, dar, spirit conciliant, învingătorul său îi dăruieşte provincia Shinshu, situată pe malul lacului Suwa, în apropierea actualului oraş Nagano. Se spune că această luptă legendară ar sta la originea disciplinei *sumo.* O altă luptă, şi ea legendară, pe vremea celui de-al unsprezecelea împărat al Japoniei, Suinin (după tradiţie: 29-70), ar fi opus doi campioni, *Nomi-no-Sukune* din Izumo şi *Taima-no-Kahaia* din Nara. Potrivit legendei, aceşti adversari nu s-ar fi folosit în luptă decît de picioare. Nomi-n Sukune, fiind învingător, a rămas Yamato, unde împăratul l-a numit s al corporaţiei de olari *(hajib* Legenda îi atribuie crearea aş numitelor *haniva,* olane tubula ornamentate, aşezate în ju mormintelor şi locurilor sacre.

KUNTOU. V. KUNDAO; KU TOW.

KUNTOW. În Indonezia, variar de *kung-fu**, indigenă. V. **KUNDAO.**

KUPCHAGI. Tae-kwon-do. L vitură de picior spre spate, aplica atunci cînd atacantul (sau cel atac se află întors cu spatele la advers Această mişcare se face cu ambe picioare, alternativ, într-o succesiu rapidă.

KURAI (1). Se spune despre spirit debarasat de orice contingen şi liber, care poate să cedeze în fa forţei unui adversar şi să întoar această forţă împotriva lui. Este fo de non-rezistenţă opusă ur adversar pentru a uşura presiun (ori tracţiunea lui), pentru a put acţiona asupra lui cu eficacita maximă. V. şi **KUZUSHI.**

KURAI (2). Grad în arte marţiale. V. şi **KYUDAN.**

KURAMA-RYU. V. RYU.

KURIKATA. V. KATANA.

KURO-OBI. V. OBI (2).

KUROSAWA AKIRO. „SUGATA SANSHIRO"

KURUMA. 1. „Roată". **2.** „cerc". V. şi **SPAŢIU.**

Judo. Mişcare de învîrtire corpului în sens vertical. Si *guruma.*

— **KURUMA-DAORE. OMOTE.**

— **KURUMA-GAESHI. V. URA**

KURU-RUN-FA. Karate. Ve *kata (1)** demonstrînd modalitat „de a opri un atac" şi de a-l „anihila

KURYEUNG-OPSI. V. **RANDORI.**

KUSANAGI. V. **KYUSHO.**

KUSANO KENJI. V. **KENSHIKAN.**

KUSARI. „Lanţ". Sin.: *gusari.* V. şi **KUSARI-GAMA; MANRIKI-GUSARI.**

KUSARI-GAMA. Din *kusari, gusari* — „lanţ"; *kama, gama* — „seceră". Seceră folosită odinioară de către ţăranii din *Okinawa**, pentru a tăia spicele de orez şi din care au făcut o armă de apărare, adăugîndu-i un lanţ lung de fier, îngreuiat cu o bilă de fier sau de plumb. Secera se folosea pentru a para loviturile de sabie, iar lanţul, prin rotire, se înfăşura în jurul sabiei inamicului pentru a i-o smulge din mînă, ori în jurul corpului, sau al picioarelor, pentru a-l doborî. Lama secerii servea la tăierea tendoanelor de la picioarele din spate ale cailor războinicilor *(bushi*)* şi la uciderea răniţilor. Mai tîrziu, această armă a fost folosită de *ninja**, care au adoptat-o, şi de poliţie pentru a lupta împotriva tîlharilor. Nu se mai practică învăţarea mînuirii acestei arme decît în *ryu** din Japonia, printre altele în *Araki-ryu.* În acest caz secera este de lemn, iar bila de fier de la extremitatea lanţului (de frînghie) este înlocuită cu o bilă de cauciuc. V. şi **CHIGIRIKI; KAMA; KO-BUDO; MANRIKI-GUSARI.**

KUSHIN-RYU. Şcoală de *jujutsu** întemeiată de *Inugami Nagakatsu* şi perfecţionată pe la 1720, la *Edo** (Tokyo), de nepotul său, *Inugami Nagaysu (Inugami Gubei).* Orientarea şi metodele de învăţare din această şcoală sînt aproape la fel cu cele de la *Kito-ryu*.*

KUWAGATA. V. **ARMURĂ.**

KU YU CHEONG. Nume cantonez al unui maestru de *wushu** (1890-1952), renumit pentru lovitura sa cu „palma de fier".

KUZURE. De la *kuzureru* — „a cădea".

— **KUZURE GESA-GATAME.** V. **KUZURE KESA-GATAME.**

— **KUZURE-HIJI MAKI-KOMI. Judo.** Dezechilibrarea lui *uke** prin răsucirea cotului. K = a 3-a cheie de braţe. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **KUZURE-KAMI-SHIHO-GARAMI. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)* controlul celor patru membre cu imobilizare. K = a 2-a cheie de braţe. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME. Judo.** Controlul celor patru puncte pe deasupra, folosit în tehnica la sol *(ne-waza*).* K = a 4-a imobilizare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE, SHIHO-GATAME.**

Kuzure-kami-shiho-gatame

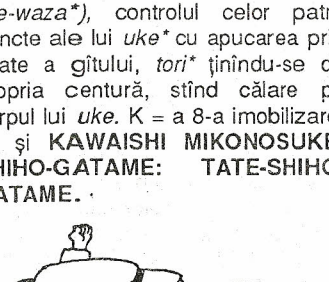
— **KUZURE KESA-GATAME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, controlul corpului de-a curmezişul. K = a 9-a imobilizare. Sin.: *kuzure gesa-gatame.* V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Kuzure kesa-gatame

— **KUZURE NO JOTAI.** Stare de dezechilibru. V. și **KUZUSHI.**

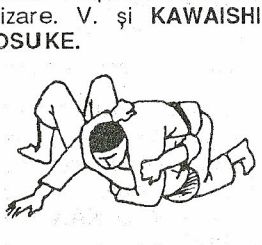
— **KUZURE SHIHO-GATAME.** V. **SHIHO-GATAME.**

— **KUZURE TATE SHIHO-GATAME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, controlul celor patru puncte ale lui *uke** cu apucarea prin spate a gîtului, *tori** ținîndu-se de propria centură, stînd călare pe corpul lui *uke.* K = a 8-a imobilizare. V. și **KAWAISHI MIKONOSUKE: SHIHO-GATAME: TATE-SHIHO-GATAME.**



Kuzure-tate shiho-gatame

— **KUZURE YOKO-SHIHO-GATAME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)* controlul celor patru puncte, pe latura corpului. K = a 15-a imobilizare. V. și **KAWAISHI MIKONOSUKE.**



Kuzure yoko shiho-gatame

KUZUSHI. „Dezechilibrare". În lupta corp la corp, pentru a doborî un adversar, este necesar să întorci forța acestuia împotriva lui *(sen-no-sen)*, uneori folosind forța *(go-no-sen 1*)*, adesea combinînd cele două metode. Este vorba deci, pentru a obține o bună *kuzushi* (dezechilibrare a adversarului), de executarea unei deplasări astfel c adversarul să fie adus într-o poziț convenabilă aplicării mișcării c proiectare *(kake*, nage-waza* Toată arta în a provoca o *kuzus* constă în a obliga adversarul să rupă echilibrul prin deplasare centrului său de greutate *(hara* ceea ce se obține, cel mai adese printr-o mișcare circulară *(tai-sabak* în *aikido*)* sau printr-o eschivă *judo*.* V. și **HANDO NO KUZUSH KURAI (1).**

KWAN (1). V. **RYU.**

KWAN (2). V. **KEN (1).**

KWAN-DO. Un fel de *nagina* chinezească, numită astfel dup numele unui celebru general din se al III-lea. Sin.: *guando.*

KWANSU. V. **YONHON NUK TE.**

KWON. V. **KEN (1).**

KYEUK-PA. Sin.: **Kyok-pa**; V. **HISHIGI; SHIWARI.**

KYO. 1. „Principiu", **2.** „Lecție", „Grup de mișcări".

Aikido. Există cinci *kyo* pri cipale:

— *ikkyo** (primul *kyo)*, sau *ud osae,*

— *nikyo** (al doilea *kyo)*, sau *kot mawashi,*

— *sankyo** (al treilea *kyo)*, sa *kote-hineri,*

— *yonkyo** (al patrulea *kyo)*, sa *tekubi-osae,*

— *gokyo** (al cincilea *kyo)*, sa *ude-hishigi*.*

Judo. V. **GOKYO.**

KYOEI. Punct vulnerab *(kyusho*)* situat între coasta a 4-a a 5-a.

KYOGI. V. **KOGI-JUDO.**

KYOGI-JUDO. Judo. Dup definiția lui *Kano Jigoro**, antr nament destinat obținerii unui co apt din punct de vedere fizic *(rent ho)*, grație învățării tehnicii *(waza*

(*shobu-ho*).

Karate, kendo. eschivă sau de fugă un atac real. Echivalentul lui „unu-doi".

KYOKAKU. V. OTOKODATE.

KYOKU-PA. Sin.: *kyeuk-pa.* V. şi HISHIGI; SHIWARI, TAE-KWON-DO.

KYOKUSHINKAI-KAN (1) (abreviat: *K.K.K.*) Karate. *Asociaţia japoneză de karate.*

KYOKUSHINKAI-KAN (2). Karate. Stil specific de *karate*, creat în 1955 de *Oyama Masutatsu* (n. 1923, Coreea), varianta a stilului *Goju-ryu**. Este o formă foarte dură şi foarte eficace de *karate*, bazată pe forţă şi pe spiritul *zen**, în care poziţiile sînt naturale, iar tehnicile înlănţuite cu rapiditate pentru a înfrînge rezistenţa adversarului. Stilul *kyokushinkai* al lui *Oyama* acordă o mare importanţă exerciţiilor de respiraţie *(kokyu*)* şi mişcărilor interzise în *karate-do*, dar care pot fi foarte eficiente în cazul luptei adevărate.

KYOSEN. „Baza sternului". V. şi CORP, KYUSHO.

KYOSHI. Al 6-lea şi al 7-lea *dan (1)** în artele marţiale. Aceste grade se acordă, la atingerea unui anumit nivel de perfecţionare interioară, şi instructorilor experţi. V. şi KYUDAN.

Wa-jutsu. Titlu de „maestru": haină albă, *hakama* negru sau maro centură violetă cu trei găitane roşii. V. şi HI-GI.

KYOSHI NO KAMAE. Poziţie în-genuncheată „în manieră japoneză". V. şi SEI-ZA.

KYOSHIN MEICHI-RYU. V. MOMONO-I SHUNZO.

KYOTETSU-KOGE. Pumnal cu două lame, din care una, curbată, putea servi drept cîrlig. De mînerul acestei arme se afla fixată o coardă lungă, îngreuiată cu un disc de fier. Folosită mai ales de către *ninja**, *kyogetsu-koge* putea servi ca ancoră pentru escaladarea zidurilor, precum şi ca armă de pumn sau de aruncat. Coarda cu disc putea doborî sau imobiliza un adversar. Sin.: *kyotetsu-shoge.*

KYOTETSU-SHOGE. V. KYOTETSU-HOGE.

KYOTOTSU. „Partea de sus a sternului". V. şi CORP.

KYU (1). „Nouă" (în chino-japoneză). V. şi NUMERE.

KYU (2). Grade inferioare în artele marţiale, sub centura neagră. Există 9 în *karate**, 6 în *judo** şi alte discipline. Cele care conţin *kyu* sînt numite *mudansha* „fără dan". În *tae-kwon-do* există 10 *kyu.*

În coreeană *keup;* în vietnameză: *cap (2).*

Gradele *kyu*, în Japonia, de la cel mai jos la cel mai înalt sînt următoarele:

— *rokkyu* (al 6-lea *kyu*), centură albă;

— *gokyu* (al 5-lea *kyu*), centură albă;

— *shikyu* (al 4-lea *kyu*), centură albă;

— *sankyu* (al 3-lea *kyu*), centură maro;

— *nikyu* (al 2-lea *kyu*), centură maro;

— *ikkyu* (primul *kyu*), centură maro.

Totuşi în alte ţări, culorile acestor centuri diferă de cele din Japonia şi sînt, în ordine, de la cel mai de jos la cel mai înalt, următoarele:

— *rokkyu* , centură albă;

— *gokyu*, centură galbenă;

— *shikyu*, centură portocalie;

— *sankyu*, centură verde;

— *nikyu*, centură albastră;

— *ikkyu*, centură maro.

În funcție de discipoli, culorile centurilor corespunzătoare acestor grade pot, totuși, varia.

Aikido. În Japonia, primele 5 *kyu* poartă centură albă, cel mai înalt (primul) poartă centură maro. În Europa, *kyu* sînt indicate prin centuri de aceeași culoare ca pentru *judo.*

Tae-kwon-do. Centurile *kyu (keup),* în număr de 10, sînt rînduite de la cel mai de jos la cel mai înalt grad, înainte de centura neagră:

— al 10-lea *keup:* albă;

— al 9-lea *keup:* albă cu tresă galbenă;

— al 8-lea *keup: galbenă;*

— al 7-lea *keup:* galbenă cu tresă verde;

— al 6-lea *keup:* verde;

— al 5-lea *keup:* verde cu tresă albastră;

— al 4-lea *keup:* albastră;

— al 3-lea *keup:* albastră cu tresă maro;

— al 2-lea *keup:* maro;

— primul *keup:* maro cu tresă neagră.

Urmează centurile negre *(dan 1)* în număr de 10.

Qwan-ki-do. Există 4 grade de instruire *(cap 2)* înaintea celor 5 *dang* (centuri negre), care constituie primul nivel *(bach-dai).* Acești începători *(so-dang)* poartă o centură lată de culoare albă pe care cele 4 grade sînt materializate prin una pînă la patru barete albastre. Urmează centura albastră și centurile negre de primul, al doilea și al treilea grad. Pentru al patrulea grad centura este verde și albă. Pentru al cincilea, centura este albastră și albă.

V. și **KYUDAN; OBI (2).**

KYU (3). „Arc". V. și **KYUBA; KYUDO.**

KYUBA. Artele tirului cu arcul *(kyu 3)* și echitației *(ba 3),* combinate.

— „**KYUBA NO MICHI**". „Calea tirului cu arcul și a echitației". V. și „**BUSHIDO**".

KYUDAN. Ansamblu de grade inferioare și superioare în artele marțiale. Acest sistem de grade este folosit în toate *budo** pentru a marca gradul de tehnică atins de *budoka**. Atribuirea unui *kyu** sau a unui *dan (1)** este însoțită de o diplomă numită *gaku**. În tehnicile *budo**, se consideră că gradele *kyu (2)** sînt categorii de studiu și că *dan (1)* (în număr variind de la 5 la 12) sînt grade de practică și de perfecționare. Purtătorii acestor grade superioare se numesc *dansha**. Gradul cel mai înalt, rezervat de regulă fondatorului unei școli sau al unui stil, este cel de *sensei,* „profesor". În general există următoarea succesiune progresivă în „centurile negre":

— primul *dan (1): sho-mokuroku**;

— al 2-lea *dan (1): jo-mokuroku;*

— al 3-lea *dan (1): jo-mokuroku* (unul sau două grade);

— al 4-lea *dan (1): hon-mokuroku*; shihan*; renshi**;

— al 5-lea *dan (1):* (maestru): *menkyo** sau *tasshi**;

— al 6-lea *dan (1): menkyo, kyoshi** etc.

Titlul de *kyoshi* este atribuit celor care sînt titulari ai celor de al 6-lea și al 7-lea *dan (1).* Cel de *hanshi** este conferit posesorilor celui de al 7-lea și al 8-lea *dan (1),* cel de *shihan* „mare expert" se atribuie celui de al 9-lea *dan (1)* (dar aceasta depinde uneori de discipline, un titlu putînd fi atribuit altor *dan (1)* decît celor menționați mai sus. Se numesc *mudansha**, cei care încă nu au centura neagră și posedă doar grade inferioare *(kyu 2); yudansha* și *kodansha,* cei care au centura neagră de al 3-lea *dan (1)* și peste.

Titlul de *kaiden**, conferit foarte rar, semnifică „egal cu un maestru". V. şi **KYU; MENKYO; OBI.**

Se dau „valori" gradelor *dan (1),* care corespund la:

— primul *dan (1):* cursant *(sen 1);*

— al 2-lea *dan (1):* discipol *(go no sen 1);*

— al 3-lea *dan (1):* discipol acceptat;

— al 4-lea *dan (1):* expert *(sen no sen 1);*

— al 5-lea *dan (1):* expert *(kokoro 1);*

— al 6-lea *dan (1):* expert *(kokoro 1);*

— al 7-lea şi al 8-lea *dan (1):* expert *(iko-kokoro 1);*

— al 9-lea şi al 10-lea *dan (1):* maestru *(iko-kokoro 1).*

Titlul de *hanshi* este rezervat experţilor *(kokoro 1),* cel de *kyoshi* experţilor instructori, cel de *renshi* corespunde „stăpînirii de sine". Cel de *hanshi* este doar onorific şi se acordă profesorului *(iko no kokoro)* de către propriii săi elevi sau discipoli.

Tae-kwon-do. Centurile negre *(dan 1)* sînt în număr de 10.

Qwan-ki-do. Gradele *(dan 1) (dang)* de centură neagră cuprind 4 niveluri *(huyen dai)* şi sînt mărginite de un firet roşu. Începînd de la al 3-lea nivel *(hong bach dai)* al 5-lea *dang* şi gradele superioare sînt semnalate printr-o centură roşie şi albă. Centurile *dang* sînt marcate de imaginea semnului chinez *dao (1)* înconjurat de opt trigrame extrase din tratatul *„Yijing"* al taoiştilor. Ele consacră gradul de „practicant confirmat" *(thuong dang),* succedînd nivelelor „mijlociu" *(trung-dang)* şi debutant *(so-dang).* V. şi **BUDO. KYU (2); MENKYO; OBI (2).**

KYUDO. „Calea tirului cu arcul". Practicarea tirului cu arcul, atît pentru vînătoare cît şi pentru război, este foarte veche în Japonia. S-au găsit arcuri lăcuite, datînd din secolul al V-lea înaintea erei noastre. Pînă în secolul al XVI-lea, cel puţin, *kyu-jutsu* sau „tehnica de război a arcului" era considerată ca fiind prima din cele 18 *kakuto-bugei** pe care trebuia să le studieze un *bushi*.* La început mînuit din poziţia în picioare, arcul a fost folosit, mai ales începînd din secolul al XII-lea, de către călăreţii care urmau pe atunci ceea ce se numea *kyuba-no-michi*,* „calea arcului şi a calului". Arcul japonez *(yumi*)* este foarte diferit de arcul chinezesc sau mongol, prin aceea că e foarte lung (aproximativ 2,20 m) şi are o curbură asimetrică, silindu-l pe arcaş să întindă coarda cam la o treime din lungimea ei. Singurul avantaj al acestei caracteristici este că permite să se folosească săgeţi *(ya*)* foarte lungi, coarda fiind întinsă (cu prinderea după „metoda mongolă", adică în scobitura degetului mare), pînă în spatele urechii arcaşului. Rezultă că precizia tirului este destul de relativă, deşi legendele războinice relatează întîmplări senzaţionale. În realitate, bătaia utilă a unui astfel de arc nu putea depăşi o sută de metri, cel puţin în tragere directă. După secolul al XVI-lea, armele de foc devenind de folosinţă curentă, arcul este tot mai rar folosit în război. El s-a transformat în *budo** şi, din *kyu-jutsu* devine *kyudo.*

Arcul fiind utilizat, începînd din perioada preistorică, de către şamani ca instrument de invocaţie (sunetul produs de vibraţiile coardei fiind apreciat ca răspunzînd vibraţiilor divine), a fost, în toate

timpurile, considerat în Japonia ca un obiect sacru şi înconjurat de un respect aproape religios. Era folosit mai ales în cursul ceremoniilor religioase, iar începînd din secolul al XVII-lea, este obligatoriu în întrecerile de *sumo*. Totuşi, arcul a continuat să fie folosit, în toată perioada *Edo**, de către *ninja**. Aceştia făceau uz de un arc special, de tip mongol, simetric, cu dublă curbură, foarte scurt (aproximativ 0,75 m). Destul de curios este că armatele japoneze nu au adoptat această armă mongolă, deşi cele două invazii ale armatelor coreeano-chineze din 1274 şi 1281 au demonstrat eficacitatea acestui tip de arc, atît din punct de vedere al puterii cît şi al preciziei. *Bushi* au continuat să folosească arcul tradiţional, căruia îi acordau o mare cinstire. Şi, paralel cu armatele prevăzute cu arme de foc, au continuat să existe corpuri de arcaşi (care erau uneori şi „muşchetari"), în întreaga perioadă *Edo* (1603-1868).

În special începînd de la sfîrşitul secolului al XIV-lea, maeştrii arcaşi s-au preocupat să codifice practica tragerii cu arcul şi să creeze şcoli *(ryu*)* specializate în această armă. Deja, începînd aproximativ din secolul al X-lea, tragerea cu arcul, în afara perioadelor de război, era practicată ca divertisment (noi, astăzi i-am spune „sport"), ca în *inu-oi-mono*, yabusame* sau *kasa-gasake**, de exemplu. Unele din aceste sporturi (care aveau, de asemenea, o importanţă religioasă) au perpetuat pînă în zilele noastre tradiţia *yabusame.*

Dar, de la începutul epocii *Edo,* tragerea cu arcul fiind depăşită de către armele de foc, a devenit cu timpul o artă de antrenament, în care atingerea scopului şi precizia aveau mai puţină importanţă decît în vechiul *kyu-jutsu.* Accentul a fost pus pe sensul ritual al poziţiilor şi pe obţinerea de valori spirituale. Practicarea disciplinei *kyudo* trebuia să-i producă arcaşului sentimentul echilibrului, al stăpînirii de sine, elevaţia gîndirii, armonie *(wa)* şi seninătate în efort.

Arta *kyudo* a fost revalorificată la începutul secolului al XX-lea şi a fost explicată occidentalilor prin celebra lucrare a lui Eugen Herrigel, *„Le Zen dans l'art chevaleresque du tir a l'arc",* care a avut un mare răsunet în Europa şi a făcut cunoscute numele celor mai prestigioşi arcaşi japonezi, ca *Awa* şi *Anzawa.* Mai aproape de noi, în anul 1940, un *karateka* de renume, discipol al lui *Funakoshi Gichin, Obata Isao,* reprezentînd, la acea vreme, Manciuria (care făcea parte din Imperiul Japonez), a cîştigat campionatul de *kyudo* de la Tokyo, ceea ce a redat un anumit avînt acestei discipline tradiţionale. Considerat de acum încolo ca un *budo, kyudo* este învăţat în mai multe *dojo* în afara Japoniei. În această ţară există peste 500 000 de practicanţi ai acestui sport. Gradele cuprind *kyu (1)** şi zece *dan (1)**, iar concursurile se organizează în general cu ţinte plasate la o distanţă de 60 m. Pentru antrenament, se foloseşte un *makiwara** special în care se trage cu săgeţi de la o distanţă foarte mică (cel puţin doi metri). Practicanţii *(kyudoka)* sînt îmbrăcaţi cu un *hakama** şi un *kimono*.* În timpul anumitor ceremonii, ei poartă un *kimono* specific şi un *eboshi** (acoperămînt de cap) ţesut din păr de cal şi lăcuit. Există un întreg ceremonial. În practică, actul de tragere la ţintă se

descompune în opt „poziţii" de bază:
— *ashibumi**,
— *dozukuri**,
— *yuga-mae**,
— *uchi-okoshi** (sau *kikitori*),
— *hiki-wake**,
— *kai (2)** (sau *jiman*),
— *hanare**,
— *zanshin** (sau *daisan*).

Antrenamentul fizic pentru *kyudo* se numeşte tot *kyu-jutsu*, în timp ce partea acestei discipline care priveşte antrenamentul spiritual este numită mai mult *shado*.

Federaţia de *kyudo* pe întreaga Japonie *(Zen Nihon Kyudo Renmei)* a fost întemeiată în 1948. V. şi **ARIAKE; SĂGEŢI; YAMATO-RYU; YAMI; YUMITORI SHIKI.**

— **KYUDOKA.** V. **KYUDO.**
— **KYU-HO.** V. **YAMATO-RYU.**
— **KYU-JUTSU.** V. **KYUDO.**
— **KYU-KI.** V. **YAMATO-RYU.**
— **KYU-KO.** V. **YAMATO-RYU.**
— **KYU-REI.** V. **YAMATO-RYU.**
— **KYU-RI.** V. **YAMATO-RYU.**

KYUHON. „Nouă (obiecte lungi)" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

KYUNIN. „Nouă (persoane)" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

KYUSHAKU-BO. V. **BO.**

KYUSHIN-RYU. Veche şcoală japoneză de apărare împotriva atacurilor cu lancea *(yari*)*, cu halebarda *(hoko*)* sau cu *naginata**.

KYUSHO. „Puncte slabe". În coreeană: *keupso*. În vietnameză: *huyet*.

În corpul omenesc se găsesc toate punctele vulnerabile (uneori numite „puncte vitale") pe care un *budoka** trebuie să le cunoască pentru ca loviturile sale (în *karate**, dar mai ales în *aikido**) să poată avea maximum de eficacitate. Spre aceste puncte este necesar să fie îndreptate loviturile *(atemi*)*. Aceste „ţinte" *(mato)* vulnerabile sînt numeroase. Ele sînt repartizate pe tot corpul, pe cap şi pe membre, după meridianele de acupunctură. Lovirea acestor „puncte slabe" poate provoca fie o durere intensă, fie leşinul, fie chiar moartea. Anumite *atemi* sînt mortale, altele sînt doar destul de traumatizante pentru a anihila atacul cuiva, fără a-l omorî, făcîndu-l să fie total sub controlul adversarului.

Puncte mortale sau care pot provoca pierderea cunoştinţei

La cap:
— vîrful bărbiei, uşor lateral (leşin): *mikazuki;*
— vîrful bărbiei *(kachikake*):* leşin;
— moalele capului sau bregma *(tendo* sau *tento):* fracturarea craniului;
— tîmplele *(kasumi*):* moarte prin rănirea creierului;
— ochii, arcadele sprîncenelor, pomeţii obrajilor *(seidon):* pierderea vederii (temporar sau definitiv) şi a echilibrului;
— între ochi *(uto** sau *chuto):* mortală;
— sub nas *(gekon, jinchu*):* fractură şi leşin;
— apofiza mastoidă *(dokko*):* mortală;
— carotidele *(murasame** şi *matsukaze*):* leşin;
— laringele *(hichu*):* leşin;
— a şaptea vertebră cervicală *(keichu*):* „lovitura iepurelui": leşin.

Pe corp:
— testicule *(kinteki** sau *tsurigane):* leşin, iar uneori chiar moartea;
— ombilic *(myojo):* leşin;
— plexul solar *(suigestsu*):* pierderea respiraţiei;
— baza sternului *(kyosen*):* paralizarea sistemului nervos;

— mijlocul sternului *(tanchu)*: traumatism cardiac;

— între coastele a 4-a şi a 5-a *(kyoei*)*: pierderea respiraţiei;

— între coastele a 5-a şi a 6-a *(ganka)*: pierderea respiraţiei;

— coastele flotante *(denko, inzuma 1)*: paralizie nervoasă şi respiratorie.

Pe spate:

— baza omoplaţilor *(haya-uchi)*: stop respirator;

— între omoplaţi *(kassatsu)*: leşin;

— rinichi *(ushiro-denko)*: şoc nervos;

— coccis *(bitei*)*: leziune la măduva spinării, paralizie;

— sub fese *(ushiro-inzuma)*: *nerv sciatic afectat.*

Puncte dureroase dar netraumatizante:

La braţ:

— partea interioară a braţului *(wanjun)*;

— partea de deasupra articulaţiei pumnului *(shuko 2*)*;

— partea de deasupra mîinii *(soto-shakutaku)*.

— sîngerarea braţului *(chukitsu)*.

La picioare:

— interiorul părţii superioare a coapsei sau regiunea inghinală *(yako)*;

— partea de deasupra coapsei *(fukuto)*;

— baza pulpei piciorului *(kusanagi)*;

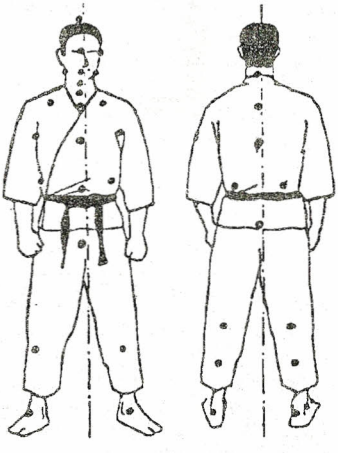
— golul genunchiului *(shitsu-kansetsu)*;

— tibia *(keiko 1)*;

— glezna *(naike)*;

— partea de deasupra labei piciorului *(kori* sau *so-in)*.

V. şi **ATEMI; BRAŢE; CAP; CORP; PICIOARE; REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO, ART. 31; TAKEDA.**



Punctele vulnerabile ale corpului

L

LANCE. V. YARI.

LAN-FA. V. SHAOLIN-SI.

LAOFU-SHAN. Wushu. *„Kata* bătrînului tigru din munţi", una din cele mai vechi *kata (1)* (dao 1*)* a şcolilor *Shaolin-si** din nord *(Bei-Shaolin);* se practică singur sau cu un partener.

LAOHU TAIDU. V. TAIDU.

LAP TAN. V. BO PHAN.

LATERAL. V. YOKO.

LATHI. „Baston lung" indian. Originile procedeelor de mînuire ale *lathi* se pierd în cea mai îndepărtată antichitate, iar *lathi* este şi în zilele noastre folosit pe scară largă de către forţele de poliţie. Pentru antrenament, care se desfăşoară de obicei într-un spaţiu de aproximativ 12 m în diametru, luptătorii poartă un turban (umplut cu lînă sau cîlţi) şi apărători la antebraţe, confecţionate din bumbac matlasat. Punctele pe care luptătorii trebuie să le atingă pentru a cîştiga o luptă de antrenament sînt: capul, sternul, coastele, umerii, şoldurile, genunchii şi gleznele. Arma *lathi* poate fi utilizată fie pentru împungere, fie pentru „tăiere".

LAU-MA BO. V. BO (2).

LE. V. REI.

LEE, BRUCE (1940-1974). Actor de cinema, născut la Hong Kong. În tinereţe a făcut parte din bande de tineri răufăcători şi în acest timp a învăţat tehnicile luptei de stradă. După aceea a studiat tehnicile *wushu** cu maestrul *Yip Man,* considerîndu-se adept al tradiţiei *Shaolin-si*.* Pleacă în Statele Unite, unde îşi continuă antrenamentele, remarcîndu-se ca actor în filme de violenţă. Întors la Hong Kong, lucrează cu producătorul de filme Chow şi se specializează în tehnicile numite *kung-fu,* începînd din 1967. Filmele sale cunosc un mare succes la Hong Kong şi în Statele Unite, fiind importate şi în Franţa, începînd cu 1970. Bruce Lee scrie, în 1970, un rezumat al cercetărilor sale asupra antrenamentului de luptă, intitulat *Tao of Jeet Kune-do.* Moare în 1974, în circumstanţe neclare. Măiestria sa pe ecran în filmele de *„karate"* a contribuit la popularizarea în America şi în Europa a tehnicilor *kung-fu* şi a artelor marţiale chineze.

LEE KWON YOUNG. V. TAE-KWON-DO.

„LEGENDA MARELUI JUDO". V. **„SUGATA SANSHIRO".**

LE PRIEUR. V. JUDO.

LETHWEI. V. THAING.

LE TO. V. BAI TO.

LIEN HOA TAN. V. BO PHAP.

LI-GAR. V. SHAOLIN-SI.

LI JINGLIN. V. WUDANG PAI.

LINJI. V. ZEN.

LI TAIDU. V. TAIDU.

LIU. „Şase" (în chineză). V. şi NUMERE.

LIU-GAR. V. SHAOLIN-SI.

LIUHE BAFA. Wushu. Stil de box chinezesc, legat de metoda „internă" *(neijia*)* din tradiţia *Shaolin-si*.*

LOAI. V. HANSOKU-MAKE.

LONG-DONG TAIDU. V. TAIDU.

LONG GIAN. V. KO VO DAO; NUNCHAKU.

LONG HO. V. QUYEN.

LONG-HUA QUAN. Wushu. Variantă de box chinezesc.

LONG-NAN TAIDU. V. TAIDU.

LONG-TIEN. V. THU PHAP.

LONG-XI TAIDU. V. TAIDU.

LOVITURI. V. ATEMI; TSUKI.

LU-FA. V. SHAOLIN-SI.

„LUMINA TOTALĂ". V. MIYAMOTO MUSASHI.

LUPTĂTORI. V. SUMOTORI.

LU TAIDU. V. TAIDU.

LUU VAN CUOC. V. CUOC PHAP.

M

MA. Conceptul *ma* înglobează simultan spaţiul şi timpul, un interval nelimitat între două lucruri, două spaţii, două momente. El îşi pune amprenta pe întreaga viaţă japoneză şi pe artele Extremului Orient. După conceptul *ma*, orice lucru se integrează naturii şi se defineşte prin spaţiul-timp care îi este propriu.

— **MA-AI.** Este distanţa-timp care separă doi luptători, permiţîndule să evalueze global mişcările şi intenţiile fiecăruia din ei în raport cu situaţia fiecăruia în spaţiul şi timpul propriu. Cel care reuşeşte să străpungă distanţa-timp *(ma-ai)* a adversarului său, se află chiar atunci pe cale de a-l depăşi. O distanţă-timp „perfectă" între doi adversari este numită *juban-no-ma-ai;* o distanţă-timp prea mare, *to-ma;* o distanţă-timp prea scurtă, *chika-ma;* o distanţă-timp mijlocie, *ma.* V. şi **HARAGEI; HYOSHI; KERI; YOMI.**

MA-BO. V. **BO. (2).**

MABUNI KENWA (1889-1952). Expert în artele marţiale care a studiat la *Okinawa** în acelaşi timp cu Funakoshi Gichin*, sub conducerea lui Itosu Yasutsune (1830-1915), profesor al şcolii *Shuri-te,* şi a lui *Higaonna Kanryo** (1853-1915), maestru al stilului *naha-te.* El a creat, în Japonia, propriul său stil, *karate-ju-jutsu,* în anul 1928.

MACHI-DOJO. *Dojo** privat, rezervat antrenamentului individual sau artelor marţiale *(budo*).*

MA-DAO. Un gen de sabie vietnameză, cu lama lată şi curbă, cu două tăişuri. V. şi **CO VO DAO.**

MAE. „Faţă", în faţă". V. şi **SPAŢIU.**

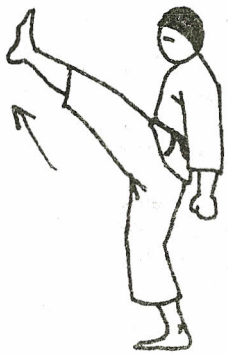
— **MAE-ASHI-GERI. Karate.** Lovitură de picior dată cu gamba avansată.

— **MAE BASHI.** V. **ARMURĂ.**

— **MAE EMPI-UCHI. KARATE.** Lovitură de cot dată spre înainte, de jos în sus.

— **MAE-GASHIRA.** V. **SUMO-TORI.**

— **MAE-GERI. Karate, aikido.** Lovitură de picior spre înainte. V. şi **KERI-GOHO.**

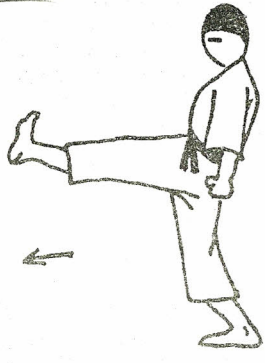


Mae-geri

— **MAE-GERI KE-AGE. Karate.** Lovitură de picior spre înainte, dată de jos în sus, percutantă.

— **MAE-GERI KEKOMI. Karate.**

Lovitură de picior „penetrantă", către în față.



Mae-geri kakomi

— **MAE HIJI-ATE. Karate.** Lovitură de cot circular-orizontală, dată spre înainte.

— **MAE KAMI-DORI.** V. **KAMI-DORI.**

— **MAE KATA-TE HAKKO-DORI. Wa-jutsu.** *Kata (1)** de bază, executată în picioare („stînd") de către *tori**, cînd *uke** îi apucă articulația pumnului. *Tori* trimite o *atemi** de oprire în figura lui *uke*, apoi se eliberează executînd *tai-sabaki** și izbește cu cotul stîng în figura lui *uke*, iar cu cotul drept în coastele lui.

— **MAE RYO KATA SODE-TORI. Aikido.** A treia priză de mîneci. După ce *uke** a apucat din față cele două mîneci ale lui *shite**, acesta împreunează mîinile, face un pas spre stînga și descrie un cerc larg cu brațele întinse, de la dreapta la stînga, răsucind corpul pe piciorul drept. El termină mișcarea printr-o *atemi**. V. și **SODE-TORI.**

— **MAE RYO-TE-DORI. Aikido.** A cincea priză de braț. Cînd *uke** a apucat cele două articulații ale pumnilor lui *shite**, cu ambele mîini, *shite* își împreunează mîinile retrăgîndu-se și întorcîndu-se spre stînga, trimițînd o *atemi** cu mîinile încrucișate, în figura lui *uke*. Termină printr-o *atemi* dată cu cotul. V. și **TE-DORI.**

— **MAE RYO-TE ERI SHIME-AGE. Aikido.** A cincea priză de rever. Dupe ce *uke** a apucat cele două revere ale lui *shite** cu ambele mîini, ca pentru a-l strangula, *shite* își trage reverele în jos, coboară capul și trece pe sub brațul lui *uke* rotindu-se, apoi se ridică rapid și termină printr-o *atemi** cu pumnul în figura lui *uke*. V. și **ERI-TORI.**

— **MAE SHITATE KUMI-TSUKI. Aikido.** A doua priză prin strîngere în brațe. *Uke** încolăcind cu brațele trupul lui *shite** în partea de jos prin față și ridicîndu-l, acesta îi înfige sub urechi cele două degete mari ale mîinilor și practică *rofuse**, retrăgînd piciorul stîng. V. și **KUMI TSUKI.**

— **MAE TATE MITSU. Sumo.** Un fel de șorț *(fundoshi*)* de mătase sau de bumbac, foarte strîmt, înnodat sub centură *(mawashi 1*)*. În timpul luptei este interzisă apucarea acestui șorț.

— **MAE-TE. Karate.** Lovitură dată cu pumnul către înainte (brațul avansat).

— **MAE-TOBI-GERI. Karate.** Lovitură de picior aplicată frontal, din săritură.

Mae tobi-geri

— **MAE U-ATE KUMI TSUKI. Aikido.** Prima priză prin strîngere în braţe. *Uke** îl îmbrăţişează pe *shite** din faţă, imobilizîndu-i ambele braţe. *Shite* aplică o lovitură în pîntece, cu genunchiul, de jos în sus, îşi întoarce corpul spre stînga şi execută o cheie la braţul stîng al lui *uke*, retrăgînd piciorul stîng. V. şi **KUMI TSUKI.**

— **MAE UDE DE-AI OSAE. Karate.** Blocaj prin presarea cu antebraţul către înainte.

— **MAE UDE HINERI UKE. Karate.** Blocaj variantă *uchi-uke** prin absorbţia atacului.

— **MAE-UKEMI.** V. **UKEMI.**

— **MAE-ZUMO.** V. **SUMOTORI.**

MAEDAYAMA. V. **YOKOZUNA.**

MA-ITTA. „Abandonez". Se spune atunci cînd unul din adversari se declară învins. V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO. ART. 21.**

MAKE. „Înfrîngere". V. şi **MAKE-KATA; HANSOKU-MAKE; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 31.**

MAKE-KATA. Karate, kendo. Acel dintre luptători care a suferit o înfrîngere *(maketa).* V. şi **HANSOKU-MAKE.**

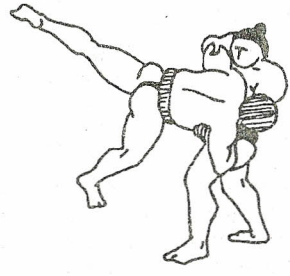
MAKETA. V. **MAKE; MAKE-KATA.**

MAKI. „Răsucire".

— **MAKI-KOMI. Judo.** Proiectare făcută prin blocaj şi răsucire, cînd adversarul opune o puternică rezistenţă, care se termină cu *sutemi**.

— **MAKI-KOTE.** „Schimbare".

— **MAKI-OTOSHI. Sumo.** Răsturnare în forţă a adversarului, ţinîndu-l cu braţele pe sub umeri. V. şi **KIMARITE.**



Maki-otoshi

— **MAKI-OTOSU. Aikido.** Controlul asupra braţului adversarului, în cazul în care acesta se află la sol.

— **MAKI-TOMOE. Judo.** Răsucire circulară. K = al 3-lea *sutemi**. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

MAKIMONO. V. **MENKYO.**

MAKINO TORU. Expert în sabie al şcolii *Hokushin Itto-ryu**, autor, prin 1930, al unei celebre lucrări despre *kendo**, *„Kendo hugyo-no-shiori" („Antrenamentul în kendo")* în care pune accentul pe conceptul de *seishi-o choetsu** şi recomandă respectarea virtuţilor de fidelitate şi de pietate filială.

MAKIWARA. Karate. Rogojină fixată pe un perete sau pe un stîlp (sau chiar ţinută cu mîinile de către un asistent) pentru antrenarea loviturilor de pumn, de mînă sau de picior. Această rogojină e făcută din paie împletite sau din muşchi de copac, totul fixat pe o placă de lemn. În Japonia, *makiwara* sînt cel mai adesea realizate din rafie împletită, lipită pe o scîndură sau înfăşurată în jurul unui stîlp. În coreeană: *dalyeun-ju.*

Kyudo. Pentru antrenamentul de tir cu arcul, *makiwara* este confecţionată dintr-un snop de paie de orez cu firele paralele şi legate

foarte strîns, de aproximativ un metru lungime şi 0,60 m în diametru, aşezat orizontal pe o schelă, la o înălţime de aprox. 1,50 m. Trăgătorul se aşază în faţa acestei ţinte, la o distanţă de circa 2 m. Această *makiwara* serveşte la perfecţionarea gestului arcaşului.

MAKKI. „Blocaj". V. şi **BANG-O.**

MAKOTO. Sentiment de sinceritate absolută, de totală franchеţe, cerînd un suflet curat şi eliberat de contingent. Acest concept etic, pur japonez, conţine sensul purităţii morale şi fizice, specific persoanelor care practică artele marţiale. El este simbolizat prin înflorirea cireşului (caracterul trecător al oricărui lucru, fragilitate a vieţii) şi zăpadă (puritate absolută). V. şi **HEIHO.**

MAKURA. V. **MAKURA KESA-GATAME.**

MAKURA GESA-GATAME. V. **MAKURA-KESA GATAME.**

MAKURA KESA-GATAME. **Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, control dorso-costal, picioarele lui *tori**, foarte depărtate, în poziţia numită „perna" *(makura)*. Sin. *makura gesa-gatame.*

Makura-kesa

MAKU-SHITA. V. **SARE; SUMOTORI.**

MAKU-UCHI. V. **DOHYO; SARE; SEKITORI; SUMOTORI.**

MALLAVIDYA. V. **VAJRAMUSHTI.**

MALLAYUDDHA. V. **MARMAN.**

MALLET. V. **JUDO.**

MAMORI-GATANA. V. **KATANA; SĂBII.**

MANABU. „Să înveţi copiind". Metodă de învăţare a mişcărilor, imitîndu-l pe instructor.

MANIWA-NEN-RYU. Veche şcoală de arte marţiale, fundată în secolul al XVI-lea, dar care s-a transformat, în secolul al XVII-lea, într-o şcoală urmărind o luptă paşnică „pentru a apăra viaţa, în loc de a o distruge". În această şcoală, care mai există încă în zilele noastre, sînt predate majoritatea căilor de luptă *budo** „cu arme". Specialităţile sale sînt *ju-jutsu*, ken-jutsu**, mînuirea armei *kusari-gama**. Unul dintre antrenamentele cele mai spectaculoase cu sabia constă în a tăia săgeţi (muşetate) în zbor, înainte ca acestea să-l atingă pe luptătorul cu sabie.

MANNO DAN-EMON NOBUSODE. V. **MUSO JIKIDEN-RYU.**

MANRIKI-GUSARI. „Lanţul celor 10 000 de puteri". Lanţ de fier avînd aproape 4 m lungime, terminat printr-o bilă de metal, inventat în secolul al XVII-lea de un oarecare *Masaki Toshimitsu*, paznic al unei porţi la *Edo*, cu scopul de-a anihila un asaltator fără a-l omorî. Se foloseşte învîrtindu-l ca pe un lasou. Strîns, putea fi cu uşurinţă ascuns în îmbrăcăminte, iar ţinut cu două mîini putea, de asemenea, să pareze lovituri de sabie. Sin.: *qusari; kusari.*

„MANTIS RELIGIOSA"[1] V. **TANG LANG QUAN PAI.**

[1] Insectă carnivoră, avînd picioarele din faţă sub formă de cange, pentru a apuca prada. Se numeşte, în popor, „călugăriţă" (n. trad.).

MAO BO. V. **BO (2).**

MARE. V. **DAI (1); O; OKI; SPAŢIU.**

„MAREA DOCTRINĂ A TIRULUI CU ARCUL, CARE CONŢINE CUGETĂRILE MAESTRULUI AWA KENZO". V. **ANZAWA HEIJIRO.**

MARMAN. În sporturile marţiale indiene, se numesc *marman* punctele vitale ale corpului omenesc, pe care atacantul se străduieşte să le lovească, cum sînt *kyusho** în artele marţiale japoneze. Aceste puncte vitale sînt folosite, de asemenea, în tehnicile medicale indiene din *„Ayurveda"*, pentru a vindeca unele afecţiuni prin percuţii şi masaje. Cunoaşterea acestor *marman* este necesară practicanţilor de *kalaripayat** (numit mai simplu *kalari)* şi în tehnicile de luptă *(mallayuddha)* specifice Indiei.

MARUME KURANDO. V. **KAGE-RYU.**

MARUYAMA. V. **YOKOZUNA.**

MASAKI-RYU. Şcoală de *naginata**, creată la începutul secolului al XX-lea, de inspiraţie întrucîtva asemănătoare cu *Toda-ryu.* V. şi **CHUJO-RYU.**

MASAKI TOSHIMITSU. V. **MANRIKI-GUSARI.**

MA-SUTEMI-WAZA. Judo. Tehnica *sutemi** „pe spate" (proiectare cu sacrificiu de sine), cuprinzînd trei mişcări:

— *tomoe-nage**,
— *ura-nage**,
— *sumi-gaeshi**.

V. şi **NAGE-NO-KATA; SUTEMI-WAZA.**

MATA (1). Partea interioară a coapsei. V. şi **CORP; GAMBE.**

MATA. (2). „Încă o dată". V. şi **SONO-MAMA.**

MA-TAN. V. **TAN PHAP.**

MATO. Punct vulnerabil". V. şi **KYUSHO.**

MATSUDAIRA. V. **ARAKI-RYU.**

MATSUKAZE. „Carotida stîngă". V. şi **CAP; HIZA-GATAME; KYUSHO; MURASAME.**

MATSUMURA SOKON (1809-1899). Maestru în arte marţiale, descendent dintr-o familie de nobili din insula Kyushu, administrator al palatului prinţilor din Shuri (insula *Okinawa**). Iniţiat în arta sabiei la şcoala *Jigen-ryu**, a fost trimis în China pentru a studia artele marţiale din această ţară. Întors la Shuri, a creat aici un stil de *karate** numit *Shuri-te,* pe care l-a transmis discipolului său, *Itosu Anko** (1830-1916). Acesta a determinat adoptarea tehnicilor stilului creat de maestrul său ca disciplină fizică în şcolile din Shuri şi a dezvoltat acest tip de artă marţială. Cunoscut şi sub numele lui chinezesc *Bucho.*

MATSUNAGA. V. **JUDO.**

MATSUURA SEIZAN. *Daimyo** (şef de clan sau de provincie) din familia *Matsuura* din provincia Hizen (Nagasaki, insula Kyushu), născut în 1760, celebru expert în artele marţiale. A creat o şcoală de luptă cu sabia, *Shinkeito-ryu* („Şcoală de tehnică şi spirit al sabiei"), care a durat pînă în 1908.

MATSUYAMA MONDO. V. **CHUJO-RYU.**

MATSUZAKA. V. **JUDO.**

MATTE. „Aşteptaţi!" (de la verbul *matsu* — „a aştepta"). Cuvînt adeseori rostit de arbitrul unei lupte, în aşteptarea unei decizii. V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO. ART.: 5, 8, 10, 12, 18, 27, 28, 29.**

MĂTURAREA PICIORULUI. V. **HARAI.**

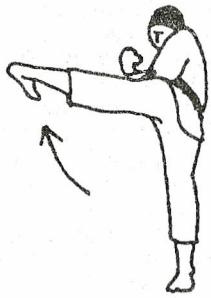
MA-UKEMI. V. **UKEMI.**

MAWASHI (1). Sumo. „Centură" formată dintr-o bandă lungă de mătase (11 m pe 0,60 m), pliată de 6 ori şi înfăşurată în jurul taliei *sumotori**. Ea poate să cîntărească de la 13 la 15 kg. Această centură

este împodobită cu cordoane de mătase rigide şi întărite cu clei, care atîrnă de jur împrejur şi au un rol pur decorativ, denumite *sagari.* Acestea se desprind uneori în timpul luptei, fără a prezenta o importanţă. *Sumotori* au dreptul să se prindă de această centură ca să se ajute astfel la o aruncare. *Mawashi* este în general de mătase neagră. V. şi **KESHO-MAWASHI; MAE TATE MITSU; OBI (2).**

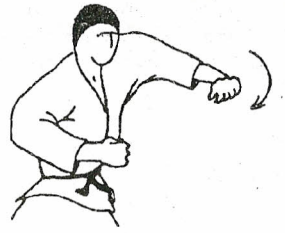
MAWASHI (2). „În cerc". V. şi **SPAŢIU.**

— **MAWASHI-GERI. Karate, aikido.** Lovitură circulară cu piciorul, „biciuită". Sin.: *hoanh cuoc.* V. şi **CUOC PHAP; DOL-LIEU CHA-GI; YOKO-GERI.**



Mawashi-geri

— **MAWASHI-TSUKI. Karate.** Lovitură de pumn „circulară". Sin.: *mawashi-zuki.*



Mawashi-tsuki

— **MAWASHI-UKE. Karate.** Blocaj circular.

— **MAWASHI-ZUKI.** V. **MAWASHI-TSUKI.**

MECI NUL. V. **HIKIWAKE.**

MEI. „Nume". V. şi **KATANA; SĂBII.**

MEIJIN. Wa-jutsu. „Maestru superior", titlul onorific acordat deţinătorilor celor mai înalte grade. Ei poartă haină albă, pantalon *(hakama*)* negru sau maro şi centură albă. V. şi **KYUDAN.**

MEIKYO. Karate. *Kata** a „oglinzii clare", în care se consideră că spiritul reflectă conştiinţa adversarului.

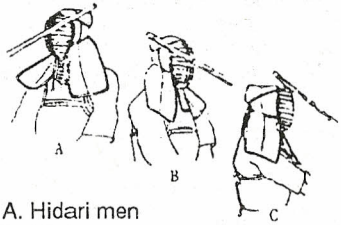
MEKUGI. V. **SĂBII.**

MEKUGI-ANA. V. **SĂBII.**

MEN (1). „Faţă", „obraz". Sin.: *kao.* V. şi **CAP.**

Kendo. Apărătoare a capului şi a feţei constînd dintr-un grătar de oţel fixat la o bonetă matlasată, ale cărei poale cad larg peste umeri. Partea care apără capul şi umerii, ataşată la grătarul *(men-gane)* măştii, se numeşte *men-dare;* cordoanele cu care se leagă se numesc *men-himo.* V. şi **ARMURĂ; DOGU; HACHIMAKI; KENDO; KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 8.**

MEN (2). Kendo. Lovitură aplicată deasupra frunţii, din faţă. V. şi **HIDARI-MEN; KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 16; MIGI-MEN.**



A. Hidari men
B. Migi-men
C. Men

MEN-DARE. V. **MEN (2).**

MEN-GANE. V. **KENDO; MEN (1).**

MEN-HIMO. V. **MEN (2).**

MENKYO. Sistem de ranguri şi grade în vechile tehnici *bugei**, constînd în „licenţe" sau certificate *(makimono)*, în număr de la 3 la 5, eliberate de maestrul unei *ryu** discipolilor săi, în funcţie de capacitatea lor de a învăţa. V. şi **BUDO; KYODAN; TASSHI.**

MENPO. V. **ARMURĂ.**

„METODA EXTERNĂ". V. **WEIJIA; SHAOLIN-SI.**

„METODA INTERNĂ". V. **NEIJIA; SHAOLIN-SI. SHUI LI FU; WUSHU.**

MENUKI. „Cuie de lemn". V. şi **KATANA.**

MI. „Corp". V. şi **TAI.**

— **MI-ATERU.** „Luptă corp la corp", denumire dată adesea disciplinelor *ju-jutsu** şi *judo**.

MICHI. „Drum", „cale". V. şi **DO (2); KYUBA-NO-MICHI.**

MIENAI. Karate. „Nu am văzut", termen de arbitraj pentru a preciza că arbitrul nu a văzut acţiunea, dintr-un motiv sau altul. V. şi **ARBITRAJE, ARBITRI.**

MIE NO UMI. V. **YOKOZUNA.**

MIFUNE KYUZO (1883-1965). Maestru de *judo*, intrat în *Kodokan** în 1903, fost elev al lui *Kano Jigoro*. Scund de statură, el a inventat o mişcare specială destinată micilor *judoka**, numită *kukinage*. A cucerit al 10-lea *dan* (1)* *(judan*)* în 1945 şi şi-a scris memoriile, *„Judo kaikoroku"*, în 1953.

MIGI. „La dreapta". Sin.: *u.* În coreeană: *orenchok*. V. şi **HIDARI; SPAŢIU.**

— **MIGI-DO. Kendo.** Atac la partea dreaptă a pieptului adversarului. V. şi **KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO. ART. 18.**

Migi-do

— **MIGI IPPON-SEOI-NAGE.** V. **IPPON-SEOI-NAGE.**

— **MIGI-KOTE. Kendo.** Atac asupra antebraţului drept. V. şi **KENDO, REGULAMENTUL COMPETIŢIEI DE KENDO. ART. 17.**

— **MIGI-MEN. Kendo.** Atac asupra părţii drepte a frunţii adversarului. V. şi **KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 16.**

MIJIKAI-MONO. „Arme scurte", ca, de exemplu, pumnale, bastoane, lanţuri etc. V. şi **NAGAI-MONO; TAKENOUCHI-RYU.**

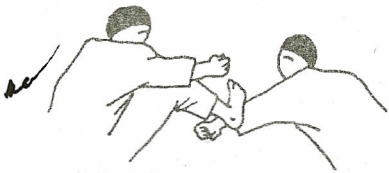
MIJIN-RYU. V. **SHINTO-RYU.**

MIKAZUKI. V. **CAP; KYUSHO.**

MIKAZUKI-GERI. Karate. Lovitură de picior dată în arc de cerc (în „semilună"). Blocajul acestei mişcări se numeşte *mikazuki-geri uke*.

Mikazuki-geri

MIKAZUKI-GERI-UKE. V. MIKAZUKI-GERI.



Mikazuki-geri-uke

MIKO. V. HAKAMA.

MIKOMI. V. ARIAKE.

MIKU-DAKI. V. URA.

MIL. V. ZOUR-XANEH.

MIMI. „Ureche". V. şi CAP.

MINAMOTO. Celebru clan războinic care, în anul 1185, s-a opus clanului rival *Taira (Heike)* şi l-a învins, şeful său, *Minamoto no Yoritomo* stabilind, în 1192, primul shogunat (un fel de guvern militar) al Japoniei, cu ajutorul fratelui său vitreg. *Minamoto no Yoshitsune,* care va intra în legendă drept cel mai vestit general din epoca sa . Familia *Minamoto* a dat, vreme de secole, foarte mulţi oameni de stat şi războinici celebri, dintre care unii au creat şcoli *(ryu*)* de arte marţiale *(Genji-no-heiho*).* Această familie este desemnată în general sub numele de *Genji.* V. şi **KAMAKURA; TAKEDA; YOSHITSUNE.**

— **MINAMOTO NO HIDETSUNA.** V. ARAKI-RYU.

— **MINAMOTO NO MASAYOSHI.** V. DAITO-RYU AIKI-JUTSU; TAKEDA SOKAKU.

— **MINAMOTO NO SONECHIKA.** V. YAWARA.

— **MINAMOTO NO YANAGI.** V. TENJIN SHIN-YO-RYU.

— **MINAMOTO NO YORITOMO.** V. KAMAKURA; YABUSAME.

— **MINAMOTO NO YOSHIMITSU.** V. AIKIDO.

— **MINAMOTO NO YOSHITSUNE.** V. YOSHITSUNE.

MINANOGAWA. V. YOKOZUNA

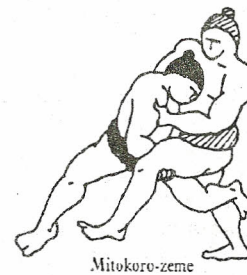
MING QUAN. V. QUAN.

MIRU-NO-KOKORO. „Spirit vizionar". Vedere globală a adversarului şi a mediului său înconjurător şi evaluarea „spaţiului-timp" *(ma-ai*)* de care dispune.

MISOGI. V. SHINTO.

MITOIZUMI MASATO. V. SEKIWAKE.

MITOKORO-ZEME. Sumo. Apucarea pe dedesubt, prin interior a coapsei adversarului, cu agăţarea interioară a celeilalte gambe printr-un cîrlig pe deasupra piciorului.



Mitokoro-zeme

Mitokoro-zeme

MITTSU. „Trei" (în japoneză). V. şi NUMERE.

MITTSU-TOMOE. V. TOMOE (1).

MIURA-RYU. V. YOSHIN-RYU.

MIURA YOSHIN. V. YOSHIN-RYU.

MIYABI. „Curtoazie", „rafinament". Luat în sensul său literal pentru a califica stilul de viaţă liniştit al nobililor de la curtea imperială din Kyoto în perioada Heian (794-1185), acest termen a fost reluat în perioada *Kamakura** (1185-1333) de către nobilii războinici *(buke*)* pentru a caracteriza comportamentul ideal al *samurailor*,* eleganţa gîndirii,

precum şi priceperea lor în mînuirea armelor „nobile", sabia şi arcul.

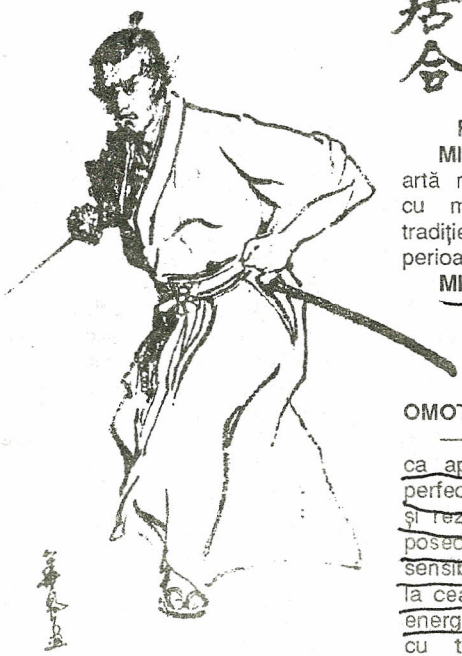
MIYAGI CHOJUN. V. **GOJU-RYU.**

MIYAGIYAMA. V. **YOKOZUNA.**

MIYAHIRA KATSUYA. V. **JIGEN-RYU.**

MIYAI GANZAEMON. V. **YUMI-TORI-SHIKI.**

MIYAMOTO MUSASHI (1584-1645). *Samurai** celebru, elev al tatălui său, *Munisai Shimmen.* Acesta din urmă l-a învins pe un expert al luptei cu sabia mare *(o-dachi)* din clanul *Mori, Sasaki Kajiro,* care l-a asasinat. Atunci, *Miyamoto Musashi* s-a perfecţionat în arta sabiei, l-a căutat pe asasinul tatălui său şi, într-un duel, pe cît de scurt pe atît de celebru, l-a omorît. Viaţa lui aventuroasă a fost învăluită de legende, iar isprăvile lui au constituit subiectul a numeroase romane, nuvele şi piese de teatru, lucrarea cea mai celebră fiind aceea pe care i-a consacrat-o *Yoshikawa Eiji,* intitulată *„Musashi".* *Miyamato* a creat o şcoală numită „a celor două săbii" *(Niten ichi-ryu)* în care preda lecţii de luptă cu două săbii, una lungă *(daito** sau *katana*)* şi una scurtă *(shoto* sau *wakizashi*).* În 1643 s-a retras într-o peşteră pentru a medita, şi a început să scrie opera importantă a vieţii sale, *„Gorin-no-sho"*,* cu ajutorul discipolului său, *Terao Katsunobu.* I se atribuie, de asemenea, lui *Miyamoto Musashi* crearea unei alte şcoli de sabie, *Emmei-ryu**. Tot el ar fi şi autorul unei lucrări intitulate *„Doku-kodo"*,* referitoare la concepţia *bushido**. V. şi **FUDOSHIN; HYOHO.**



Miyamoto Musashi.
Desen contemporan.

MIZOUGYI. Stil chinezesc de artă marţială *(wushu*)* în legătură cu metoda „externă" *(weijia)* a tradiţiei *Shaolin-si*,* creată în perioada dinastiei Qing (1644-1911).

MIZU. „Apă".

— **MIZU-GURUMA.** V. **OMOTE.**

— **MIZU-IRI.** V. **URA.**

— **MIZU-NAGARE.** V. **OMOTE.**

— **MIZU-NO-KOKORO.** Spirit ca apa", expresie indicînd calmul perfect al sufletului, neagresivitatea şi rezistenţa sa „pasivă". Cel care posedă acest *mizu-no-kokoro* este sensibil la toate percepţiile (ca apa la cea mai mică adiere de vînt) şi energia sa vitală *(ki*)* este la unison cu toate fiinţele. V. şi **AIKI; KOKORO; MIRU-NO-KOKORO; KARATE.**

MIZUNO SHINTO-RYU. Şcoală de *iai-jutsu*, întemeiată de *Kobayashi Koemon Toshinari* (mort la începutul secolului al XVII-lea), în care tehnica sabiei se alătura diverselor metode de luptă corp la corp *(ju-jutsu*)*, după cum le concepeau maeştrii de arme ai provinciei Aizu.

MÎINI. *Te (de), shu.* În toate luptele corp la corp, mîinile joacă un rol foarte important, fie pentru apucarea adversarului, fie pentru a-i plasa o *atemi** lată principalii termeni care se referă la mîini:

— articulaţia pumnului: *tekubi**;
— baza palmei: *teisho**;
— palma: *shuwan**, *shotei**;
— dosul palmei: *haishu**;
— tăişul mîinii („sabia mîinii"): *shuto**, *te-gatana**;
— palma şi degetele îndoite în cîrlig (în gheară): *kumade**;
— tăişul mîinii, degetele îndoite („ciocan de fier"): *tetsui**;
— degete: *yubi*;
— furcă a două degete: *nihon nukite**;
— vîrful unui deget: *ippon nukite**;
— tăiş interior (exteriorul degetului mare): *haito**;
— exteriorul încheieturii pumnului: *kakuto**;
— degete împreunate la vîrf („cioc de vultur"): *washide**, *keiko 3**);
— exteriorul pumnului („sabia pumnului"): *seiken** sau *kento**;
— semi-pumn: *kira-ken*;
— pumn închis, cu degetul mijlociu proeminent: *ippon-ken**, *nakayubi*;
— vîrf a patru degete întinse: *yonhon nukite**;
— o mînă goală: *karate**;
— două mîini: *ryo-te*, *moro-te**.

V. şi **ARME; CORP; DON CAN BAN; DON TRUNG CAP.**

MOARTE (sentimentul de dispreţ faţă de ~). V. **ENRYO.**

MOC CAN. V. **TONFA.**

MOCHI. „A prinde cu mîinile", „a apuca". Sin.: *kensui**.

— **MOCHI-AGE-OTOSHI. Judo.** A-l apuca pe *uke** cu braţele şi cu mîinile. K = a 5-a de braţe. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

MOCHIZUKI HIROO. V. **YOSEIKAN-BUDO.**

MOCHIZUKI MINORU. V. **YOSEIKAN.**

MODI. V. **KALARIPAYAT.**

MO-GAR. V. **SHAOLIN-SI.**

MOKSHA. V. **SATORI.**

MOKUJU. V. **JUKEN-JUTSU.**

MOKUSO. Poziţie de odihnă şi de meditaţie, în general la terminarea unei şedinţe de antrenament sau de luptă. Aşezat pe genunchi „în maniera japoneză" sau poziţia „în lotus", cu coloana vertebrală la verticală, mîinile împreunate cu palmele în sus, degetele mari atingîndu-se. În această poziţie, care este cea de *za-zeh**, *budoka** se relaxează, respiră liniştit şi încearcă să creeze în sufletul său, pe moment, un gol, pentru a înlătura orice încordare fizică sau mentală.

MOK YAN JING FAT. V. **WING CHUN.**

MOMONO-I SHUNZO (1826-1886). *Samurai** al şcolii *Kyoshin meichi-ryu*, expert în diferite arme. El a organizat o sală de antrenament pentru arte marţiale la *Edo** (Tokyo), *Shingaku-kan dojo*, unde a antrenat mulţi *samurai* ostili shogunatului de la *Edo*, participînd astfel la înlocuirea guvernării shogunale a clanului *Tokugawa** cu guvernarea directă a împăratului.

MON. V. **HAORI.**

MONDO. Reuniune formală a unui maestru de arte marţiale cu elevii sau discipolii săi *(monjin)* în *dojo**, în timpul căreia discută cu

privire la spiritul *budo**. În practica *zen**, *mondo* este un simplu dialog între maestru şi unul din discipolii săi, în cursul căruia maestrul îi dă acestuia un *koan** pentru a medita.

MONJIN. V. **MONDO; MONTEI.**

MONKEY DANSE. V. **WUSHU.**

MON-NYU. V. **OKU-IAI.**

MONOJI. V. **SHOBU-SHIMPAN.**

MONOMI. V. **ARIAKE; YAMI; YUGA-MAE.**

MONTEI. „Discipol", „elev", al unui *ryu** sau al unui maestru de arte marţiale. Sin.: *monjin.*

MONTGRILLARD, GUY DE. V. **JUDO.**

MORI. V. **MIYAMOTO MUSASHI.**

MORIKAWA KOZAN. V. **YAMATO-RYU.**

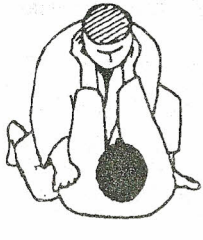
MORIMOTO TOKUMI. V. **MUSO JIDIKEN-RYU.**

MOROKO KAGEHISA. V. **SHINTO-RYU.**

MORO-BUDO ARAKI-RYU-KEMPO. V. **ARAKI-RYU.**

MORO-TE. „Cu două mîini".

— **MOROTE-JIME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, strangulare facială neîncrucişată, „cu palmele întoarse în sus". K = a 10-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**



Morote-jime

— **MOROTE-SEOI-NAGE. Judo.** „Proiectare peste umăr cu ajutorul ambelor mîini". *Tori** execută o mişcare circulară a bustului, lăsîndu-se în jos, îşi fixează şalele sub *uke** şi, trăgînd de braţele acestuia, îl face să basculeze în jurul şalelor şi să se dezechilibreze în faţă. K = a 2-a de umăr. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Morote-seoi-nage

— **MOROTE SUKUI UKE. Karate.** Blocaj „în lingură", cu două mîini.

— **MOROTE TSUKAMI UKE. Karate.** Blocaj prin apucarea ambelor mîini.

— **MOROTE-TSUKI. Karate.** Atac executat cu ambele mîini.

Morote-tsuki

MOROTE-UCHI. Karate. Lovitură dată cu ambele mîini. Sin.: *morote-zuki.*

— MOROTE-UKE. Karate. Blocaj executat cu două mîini sau cu o mînă apăsată pe cealaltă.

Morote-uke

— MOROTE-ZUKI. V. **MOROTE-UCHI.**

MO-SUKOSHI. „Încă puţin". Cuvînt pronunţat de arbitru pentru a cere o prelungire a timpului de luptă.

MOT. „Unu" (în vietnameză). V. şi **NUMERE.**

MOT-DIEM. V. **IPPON.**

MU. Concept de negare totală a tot ceea ce pare a exista, analog conceptului *shunya* („vid") din filosofia buddhistă, conform căruia într-o singură entitate, incognoscibilă prin simţuri, sînt reunite unitatea şi totalitatea tuturor lucrurilor.

MUAY THAI. Numele „boxului tailandez". V. şi **KICK BOXING.**

MUDANSHA. Elev al unei arte marţiale neposedînd decît grade inferioare *(kyu 2*)* de instruire. În coreeană: *yukeup-ja.* V. şi **DANSHA; KYUDAN; YUDANSHA.**

MUDRA. Cuvînt indian (în japoneză: *in I)* indicînd gesturi şi poziţii ale degetelor şi ale mîinilor, al căror scop este de a simboliza o divinitate (buddhistă) sau o virtute, o putere legată de aceasta. În buddhismul ezoteric, *mudra* au ajuns nu numai să simbolizeze anumite forţe, ci şi să le stîrnească. Gesturile respective trebuie executate concomitent cu meditaţia şi rostirea (tare sau încet) a unor formule mistice, sunetul acestora fiind considerat creator. Practicarea acestor gesturi rituale, prin concentrarea pe care o impun, a fost adoptată de anumite şcoli de arte marţiale ca mijloc ajutător pentru cunoaşterea de sine şi pentru extirparea din individ a oricărui sentiment de teamă sau de angoasă. De fapt, ele erau folosite mai ales pentru ţinerea sub control a emoţiilor. Tradiţia lor, aproape pierdută pînă de curînd, a fost reconsiderată de cîteva şcoli de *budo*,* precum *Katori Shinto-ryu*.* Numeroşi maeştri ai artelor marţiale au fost iniţiaţi în *mudra* de către călugări japonezi, adepţi ai doctrinelor buddhiste ale lui Vajrayana, aparţinînd de obicei congregaţiilor *yamabushi*.* Eficacitatea lor este mai ales subiectivă. V. şi **KUJI-KIRI.**

MUFUDAKAKE. Plăcuţă de lemn avînd înscrise pe ea numele maeştrilor decedaţi sau ale fondatorilor de şcoli, fixată vertical în unele *dojo*,* alături de *kamiza*,* şi în faţa căreia *budoka** fac o reverenţă înainte şi după antrenament sau luptă.

MUGA. Stare de spirit care, datorită unei concentrări intense, nu permite niciunui gînd să perturbe executarea unei acţiuni. Este conştiinţa intuitivă a totalităţii, identitatea cu „celălalt", care permite să se acţioneze asupra lui.

MUGAI-RYU. Şcoală de *ken-jutsu** întemeiată în 1695 de către un ţăran, *Tsuji Getten Sakemochi* (1650-1729), în care acesta preda

*hyodo**, o metodă de luptă bazată pe filosofia chineză a interacţiunii principiilor *yin* şi *yang*. Acestea din urmă reprezentau, după părerea lui, spiritul civil şi spiritul militar. El susţinea unirea artelor literare cu cele războinice, cu meditaţia *zen (1)** şi cu spiritul de dreptate care trebuia să ducă neapărat la unificarea fiinţei cu neantul. V. şi **YANG-YIN.**

MUKA-MAE. V. **SHIZEN-HONTAI.**

MUKEN. Kendo. Se spune atunci cînd săbiile *shinai** a doi *kendoka** nu intră în contact una cu cealaltă. V. şi **YUKEN.**

MUK YAN ZHONG. V. **SHUAI JIAO.**

MUNE (1). „Piept". V. şi **CORP.**

— **MUNE-ATE. Kendo.** Armură de bambus, lăcuită, pentru protejarea corpului, inventată de *Nakanishi Chuta** (mijlocul secolului al XVIII-lea), de la *Ono-ha Itto-ryu** şi *Nakanishi-ha Itto-ryu*. Sin.: *do (1)**. V. şi **DOGU.**

— **MUNE-DORI. Aikido.** Apucarea reverului lui *shite** de mîna dreaptă a lui *uke**. V. şi **KOTE-GAESHI.**

— **MUNE-GARAMI. Judo.** Luxarea braţului pe piept, în tehnica la sol *(ne-waza*)*. K = a 4-a cheie de braţe. V. şi **KAWAISHI MIKO-NOSUKE.**

— **MUNE-GATAME. Judo.** Controlul pieptului din poziţie laterală, în tehnica la sol *(ne-waza*)*. K = a 7-a imobilizare. V. şi **KAWAISHI MIKO-NOSUKE.**

— **MUNE-GYAKU. Judo.** Control şi imobilizare pe piept, în tehnica la sol *(ne-waza*)*. K = a 5-a cheie de braţe. V. şi **KAWAISHI MIKO-NOSUKE.**

— **MUNE-OSHI.** V. **JU-NO-KATA.**

MUNE (2). V. **HABAKI-MOTO; KATANA; SĂBII.**

MUNEN. V. **SHINKAGE-RYU.**

MUNEN-MUSHIN. Stare de vid *(shunya)*, de disponibilitate totală a spiritului, care, nefiind fixat *(mushin*)*, nu este niciodată tulburat de aparenţa lucrurilor. Aceasta este starea de *wuwei*, de „non-acţiune" a taoiştilor chinezi. Sin.: *muso*. V. şi **KOKORO (2); SATORI; SUISEI-MUSHIN; USHIN.**

MUNISAI SHIMMEN. V. **MIYAMOTO MUSASHI.**

MU'O'L. „Zece" (în vietnameză). V. şi **NUMERE.**

MURAKAMI TETSUJI. Karate. Expert japonez în *karate** (mort în 1987), invitat în Franţa de *Henri Plée* pentru a preda această disciplină. A contribuit din plin la dezvoltarea disciplinei *karate* în stil *Shotokan**, atît în Franţa, cît şi în restul Europei Occidentale.

MURASAME. „Carotida dreaptă". V. şi **CAP; HIZA GATAME; KYUSHO; MATSUKAZE.**

MUROMACHI V. **ASHIKAGA; BAKUFU.**

„MUSASHI. PIATRA ŞI SABIA". V. **MIYAMOTO MUSASHI.**

MUSASHIYANA. V. **YOKO-ZUNA.**

MUSHA-SHUGYO. „Peregrinarea samuraiului*" — practică veche, care îi determina pe *bushi**, în anumite cazuri, să urmeze, succesiv, cursurile mai multor maeştri şi *ryu** „pentru a cîştiga maximum de cunoştinţe posibile în arta lor". Această practică era adoptată în special de *ronini** sau *samurai* independenţi, deoarece era dezaprobată (cu excepţia acelor *ryu* ce urmau doctrina *zen**), fiecare discipol fiind obligat să rămînă toată viaţa legat de maestrul său şi de şcoala sa.

MUSHIN. Mental originar, fără nici un fel de fixare, deschis oricăror lucruri şi reflectîndu-le ca o oglindă. Opusul mentalului *ushin**. V. şi **KOKORO (2); MUNEN-MUSHIN; SATORI; SUISEI-MUSHIN; TAKUAN ZENSHI.**

MUSHOTOKU. Non-dorinţă de-a atinge un scop şi non-dorinţă de profit sau de recompensă, sentiment care trebuie să-l conducă pe cel implicat într-o acţiune, atît în *zen**, cît şi în practicarea artelor marţiale. Numai acela al cărui mental este purificat poate atinge această stare ideală a vieţii. Non-conştiinţa, non-meditaţia *(za-zen*)* creează starea de perfectă disponibilitate a spiritului.

MUSO. V. **MUNEN; MUSHIN; SHINKAGE-RYU.**

MUSO GONNOSUKE. V. **JO-JUTSU; SHINTO-RYU.**

MUSO JIKIDEN EISHIN-RYU. V. **MUSO JIKIDEN-RYU.**

MUSO JIKIDEN-RYU. Şcoală de *iai-jutsu,* întemeiată în secolul al XVI-lea de către *Hayashizaki Jinsue (Jinnosuke) Shigenobu Hojo**, născut în provincia Sagami, şi care rămîne, şi în zilele noastre, principala şcoală de artă a duelului cu sabia. Totuşi ea nu practică *tameshi-giri**. Învăţămîntul acestui *ryu** a fost perfecţionat de către *Eishin**, în secolul al XVIII-lea, cînd a luat numele de *Muso jikiden Eishin-ryu.* La începutul secolului al XX-lea a fost, din nou, modificat de către *Nakayama Hakudo,* şcoala luînd numele definitiv de *Muso shinden-ryu.* Această şcoală integrează şi metodele *Shoden Omori-ryu* create de *Omori Soemon Masamitsu,* care preconiza tehnica *iai* în poziţie aşezat *(sei-za*)* şi foloseşte numeroase *kata*:* 11 în *sei-za,* 10 în *tate-hiza**, 8 în *oku-iai** (poziţia *suwari*),* 13 în *oku-iai* (poziţia *tachi*)* etc. Acest *ryu* a dat naştere la numeroase ramificaţii *(ha 2*),* mai mult sau mai puţin efemere, care au elaborat diverse *kata,* cele mai importante fiind *shimomura-ha* şi *tanimura-ha.* Principalii maeştri din *Muso shinden-ryu* au fost:

1. *Hayashizaki Jinsue (Jinnosuke) Shigenobu Hojo**, fondatorul,
2. *Tamya Taira no Hyoe Narimasa,*
3. *Nagano Murakusai Kinro,*
4. *Numo Gombei Matsushige,*
5. *Arikawa Shozaemon Munetsugu,*
6. *Manno Dan'emon Nobusode,*
7. *Eishin*,*
8. *Arai Seitatsu,*
9. *Hayashi Rokudayn Narimasa,*

...

15. *Hosokawa Yoshimasa,*
16. *Nakayama Hakudo (Shimomura-ha),*
17. *Morimoto Tokumi,* din ramura *Tanimura-ha,* care i-a dat denumirea de *Muso shinden-ryu batto-jutsu,* în 1933. V. şi **BATTO-JUTSU; OMORI-RYU.**

MUSOKEN. Kendo. Mişcare de atac sau de apărare executată fără ca raţiunea să aibă cunoştinţă de ea, anticipînd asupra mişcărilor adversarului şi determinată de un fel de al şaselea simţ. V. şi **ATO-NO-SEN; SENKEN.**

MUSO SHINDEN-RYU BATTO-JUTSU. V. **BATTO-JUTSU; EISHIN; MUSO JIKIDEN-RYU.**

MUSO SHINDEN-RYU. V. **MUSO JIKIDEN-RYU; RYU.**

MUSUBI-DACHI. Karate. Poziţie de aşteptare, călcîiele lipite, vîrfurile picioarelor spre exterior.

MUTEKATSU. Principiu *zen** atribuit lui *Takuan Zenshi** (1573-1645), conform căruia ar fi posibil să învingi un inamic fără a face uz de mîini. „A lovi nu este a lovi, după cum a omorî nu este a omorî". De

fapt, acest principiu urmăreşte să evite pe cît posibil orice formă de luptă, făcînd astfel ca adversarul să nu poată ataca. Acest principiu filosofic „de eschivare prin spirit" a fost urmat, în parte, de discipolii şcolii *Katori shinto-ryu** şi, mai tîrziu, pus în aplicare de cei ai şcolii *Shinkage-ryu**. V. şi **KASHIMA SHINTO-RYU; MUTO.**

MUTEKATSU-RYU. V. **MUTEKATSU; RYU.**

MUTEKI-RYU. Şcoală de *jujutsu** creată pe la mijlocul perioadei *Edo** (secolul al XVII-lea), care preconizează folosirea combinată a forţei *(go 1*)* şi a iniţiativei *(sen 2*)* sau *yawara-riki.*

MUTO. „Fără sabie". Doctrină spirituală de luptă, concepută de către *Yagyu Muneyoshi Tajima no Kami** (1527-1606), după care sabia nu era necesară pentru a cîştiga o luptă, dacă sufletul era curat şi dornic în mod sincer să evite înfruntarea, urmînd astfel principiile lui *Takuan Zenshi** şi conceptul *ken-no-shinzui* (sau *nukazu-ni-sumu),* ce preconizau rezolvarea disputelor fără a scoate sabia. V. şi **MUTEKATSU.**

— **MUTO-RYU.** Şcoală întemeiată pe principiile lui *Takuan Zenshi** şi pe conceptul *ken-no-shinzui* (sau *nukazu-ni-sumu),* creată de *Yamaoka Tesshu** (1837-1888). Numită şi *Itto shoden muto-ryu.* V. şi **CHUJO-RYU; MUTO.**

MUTSU HITO (MEIJI). V. **YAMAOKA TESSHU.**

MUTTSU. „Şase" (în japoneză). V. şi **NUMERE**

MYOJO. V. **ATEMI; KYUSHO.**

N

NABAN. V. **THAIG.**

NAE-EBOSHI. V. **EBOSHI.**

NAGA-ASHI. *Karate, kendo.* Proiectarea adversarului prin secerarea gambei.

NAGAI-MONO. „Obiecte lungi". Categorie de arme „lungi", precum sînt săbiile, lăncile, halebardele etc. V. şi **MIJIKAI-MONO.**

NAGAKAMI. Armă japoneză „neconvenţională", un gen de *naginata** cu mînerul mai scurt, dar cu lama mai lungă. V. şi **BISEN-TO; IASHIZUKI.**

NAGAKO. V. **KATANA.**

NAGANO MURAKUSAI KINRO. V. **MUSO JIKIDEN-RYU.**

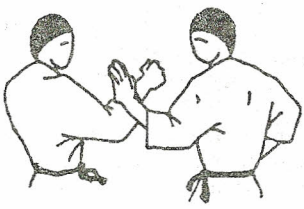
NAGAO. V. **TAI-JUTSU.**

NAGAO KENMOTSU. V. **NAGAO-RYU.**

NAGAO-RYU. Şcoală de *tai-jutsu** fundată în secolul al XVII-lea de către *Nagao Kenmotsu*, un *samurai** din şcolile *Itto-ryu** şi *Yagyu shikage-ryu*, care folosea pentru lupta reală diferite arme, printre care şi *kakushi**. Această şcoală era frecventată mai ales de oameni de rînd, *kakushi* nefiind considerate arme „nobile". V. şi **BANKOKU-CHOKI.**

NAGASHI-TSUKI. *Karate.* Lovitură de pumn însoţită de o rotire a corpului (rol de eschivă).

— **NAGASHI-UKE.** *Karate.* Blocaj al unei lovituri de pumn, prin „ştergere".



Nagashi-uke

NAGE. Se numeşte astfel acela care, într-o luptă sau într-un concurs, îl proiectează pe celălalt *(uke*)*; echivalentul lui *tori** din *judo**. În *aikido**, numele lui e *shite**. În vietnameză: *vat.*

— **NAGE-NO-KATA.** *Kata (1)** a formelor de lansare (sau proiectare) a lui *uke**. În *judo** practicat la *Kodokan**, acestea sînt tehnicile *(waza*)* de aruncare la sol a lui *uke*, fie rămînînd în picioare, *(tachi-waza*)* fie aruncîndu-te la sol pentru a ajuta mişcarea de proiectare *(sutemi-waza*)*. Aceste *kata*, cuprinzînd cinci tehnici, trei pentru *tachi-waza (te-waza, koshi-waza** şi *ashi-waza*)* şi două pentru *sutemi-waza** *(ma-sutemi-waza** şi *yoko-sutemi-waza)*. În vietnameză: *vat.*

Aikido. Tehnicile *nage-no-kata** sau *nage-waza* cuprind 10 mişcări:

— *shiho-nage**, proiectare din patru părţi,

— *irimi-nage**, proiectare intrînd,

— *kote-gaeshi**, răsucirea articulaţiei pumnului spre exterior,

— *kaiten-nage**, proiectare în rotaţie,

— *tenshi-nage**, proiectare zisă „cul-terre",

— *kokyu-nage**, proiectare „respiratorie",

— *koshi-nage**, proiectare cu şoldurile,

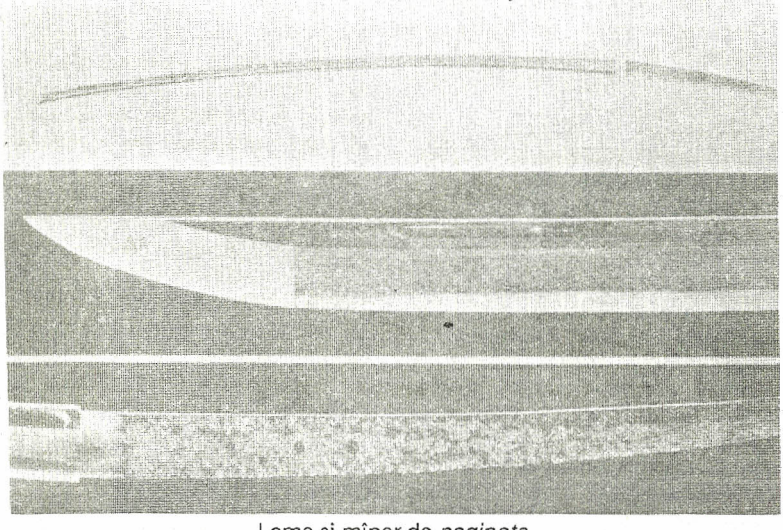
— *tenbin-nage**, apărare,

— *irimi-tsuki**, proiectare de apărare,

— *juji-garami**, control „în cruce".

— NAGE-WAZA. V. NAGE-NO-KATA

NAGINATA. Gen de halebardă cu mînerul de lemn, lung de 2 pînă la 3 m, a cărei lamă de fier, uşor curbată la vîrf şi cu un singur tăiş (în partea convexă) măsoară între 30 cm şi 1 m. *Naginata*, care face parte din armele „neconvenţionale", era folosită în trecut de războinicii pedestraşi *(zusa*)* în luptele cu cavalerii pentru a tăia tendoanele de la picioarele cailor sau pentru a-i spinteca. Ea era, de asemenea, arma favorită a soţiilor de *samurai** şi mai ales a războinicilor călugări, care au utilizat-o curent, în special începînd din secolul al XV-lea, consacrîndu-i totodată ample studii tehnice. În Japonia, unde arta mînuirii halebardei *naginata* — *naginata-do*, care îmbină mişcări din *kendo** şi din *bo-jutsu** — este foarte populară, mai cu seamă printre femei, există cel puţin cinci şcoli principale de iniţiere în această disciplină: *Anazawa-ryu**, *Jikishi kage-ryu**, *Todoka-ryu*, *Tando-ryu* şi *Katori shinto-ryu**. Antrenamentele se fac folosindu-se o *naginata* cu lamă falsă, confecţionată din bambus, iar participanţii la competiţiile de *naginata-do* poartă îmbrăcăminte de protecţie asemănătoare cu cea utilizată în competiţiile de *kendo*. Pe lîngă întrecerile de *naginata-do*, în Japonia se organizează şi competiţii între luptătorii cu *naginata* şi luptătorii cu *shinai**. Primii se numesc *shi-dachi*, iar ultimii, *uchi-dachi*. În *naginata-do* nu există grade, ca în *judo**, *karate**, sau



Lame şi mîner de *naginata*.

*aikido**. În vietnameză: *dai-dao*. V. şi **BISEN-TO; GASSAN-RYU; KOBUDO; KOSHIN-RYU; KWAN-DO; NAGAKAMI; SENI-RYU.**

Stampă. Femeie mînuind o *naginata*.

— **NAGINATA-DO.** V. **NAGINATA.**

NAHA-TE. V. **HIGAONNA KANRYO; KARATE; KENSHIKAN; OKINAWA.**

NAIKE. V. **KYUSHO.**

NAI-WAN. „Partea interioară a braţului". V. şi **BRAŢE; WAN.**

NAKADATA IPPON-KEN. V. **NAKADATE IPPON-KEN.**

NAKADATE IPPON-KEN. Karate. Pumn închis, lăsînd să iasă în afară articulaţia unei falange, în general a degetului mijlociu, pentru ca lovitura să fie mai „penetrantă". Sin.: *nakadata ippon-ken; nakayubi ippon-ken*. V. şi **ARME.**

NAKAGO. V. **SĂBII.**

NAKAI MASAKATSU. V. **UESHIBA MORIHEI.**

NAKAMURA BATTO-JUTSU. V. **NAKAMURA-RYU.**

NAKAMURA-RYU. Şcoală de *iai-jutsu*, întemeiată de către *Nakamura Taisaburo* (n. 1911) din *Toyama-ryu**, în care *iai* se practică numai în picioare („stînd"), folosind opt poziţii de bază *(kamae*)* şi opt tehnici de lovire *(happo-giri*)*. Sin.: *nakamura-batto-jutsu*. V. şi **TAMESHI-GIRI.**

NAKAMURA TAISABURO. V. **NAKAMURA-RYU; TOYANA-RYU.**

NAKANISHI CHUTA. *Samurai**, elev al lui *Ono Tadaaki* (1565-1628), care a creat o şcoală de *ken-jutsu**, *Nakanishi-ha Itto-ryu*, unde se folosea, pentru antrenament, o imitaţie de sabie, *fukuro-shinai**. Elevii săi purtau mănuşi *(kote 2*)* de protecţie şi o armură uşoară din bambus *(do 1*)*. V. şi **MUNE-ATE.**

NAKANISHI-HA ITTO-RYU. V. **NAKANISHI CHUTA.**

NAKANO MICHIOMI. V. **SHORINJI-KEMPO.**

NAKASUJI. Kyudo. Linie imaginară, mergînd de la ţintă la umărul trăgătorului cu arcul, trecînd prin articulaţia pumnului care ţine arcul întins.

NAKAYAMA HAKUDO. V. **MUSO JIKIDEN-RYU.**

NAKAYAMA MASATOSHI (1913-1987). Expert japonez în arte marţiale, născut la Tokyo, fiul unui medic militar. El întîlneşte, în 1922, pe *Funakoshi Gichin** şi studiază cu el *karate*, apoi este trimis în China, de unde nu se va întoarce decît în 1946. Organizează centrul *Shotokan** şi creează, împreună cu *Nishiyama, Japan Karate Association (J.K.A.)*, formînd numeroşi experţi şi trimiţîndu-i în toate ţările pentru a

răspîndi procedeele tehnice ale disciplinei *karate*. După moartea lui *Funakoshi Gichin*, în 1957, a organizat primele campionate de *karate* în Japonia (Funakoshi refuza campionatele) şi a cunoscut imediat un mare succes. Lui i se datorează popularitatea mondială a acestui sport.

NAKAYUBI. V. **MÎINI.**

NAKAYUBI IPPON-KEN. V. **ARME; IPPON-KEN-TSUKI; NAKADATE IPPON-KEN.**

NAKAYUWAI. Kendo. Partea din *shinai** cu care este dată lovitura, în general treimea superioară (partea de la vîrf).

NAM. „Cinci" (în vietnameză). V. şi **NUMERE.**

NAMBU-BUDO. V. **NAMBU-DO.**

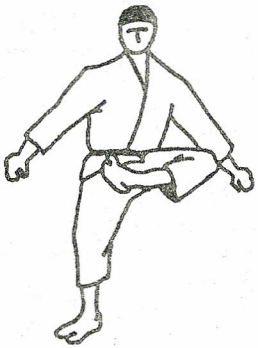
NAMBU-DO. Variantă modernă de *karate** creată de *Nambu Yoshinao* în 1984, axată nu pe competiţie, ci pe o mai mare armonie cu natura. Această variantă este bazată în principal pe mişcări respiratorii (numite *Nambu taiso*), care cuprind 10 serii de exerciţii reproducînd mişcări ale naturii, executate cu control asupra respiraţiei abdominale. După părerea creatorului ei, *Nambu-do* este expresia evoluată a stilului *Sankukai**. Sin.: *Nambu-budo*.

NAMBU TAISO. V. **NAMBU-DO.**

NAMBU YOSHINAO. V. **NAMBU-DO; SANKUKAI; SHUKOKAI.**

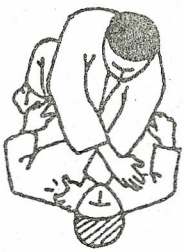
NAMI-GAESHI. Karate. Apărare „în val", care implică executarea de mişcări succesive, înlănţuite rapid. Sin.: *nami-kaeshi*.

— **NAMI-GAESHI UKE. Karate.** Blocaj al unei lovituri de picior la abdomen prin îndoirea unei gambe cu talpa spre vintre.



Nami-gaeshi-uke

— **NAMI JUJI-JIME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, strangulare din faţă, mîinile încrucişate apucînd reverele hainei *(judogi*)* lui *uke**.



Nami-juji-jime

— **NAMI-KAESHI.** V. **NAMI-GAESHI.**

NANA. „Şapte" (în chino-japoneză). Sin.: *shichi*. V. şi **NUMERE.**

NANAHON. Şapte (obiecte lungi) (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

NANAME. „Oblic". V. şi **SPAŢIU.**

— **NANAME-UCHI.** V. **JU-NO-KATA.**

NANATSU. „Şapte" (în japoneză". V. şi **NUMERE.**

NAN QUAN. V. **WUSHU.**

NAN QUAN BEITUT. Wushu. „Pumni din sud, picioare din nord", dicton chinezesc, exprimînd ideea că în sudul Chinei tehnicile pumnului sînt cele mai răspîndite, pe cînd în nord sînt preferate cele ale loviturilor de picioare. Dar, tehnicile circulînd mult în întreaga Chină, acest dicton nu are decît valoare anecdotică şi nu corespunde realităţii, întrucît şcolile din nord ca şi cele din sud folosesc ambele tehnici.

NARABI. „Unul lîngă altul".

— **NARABI JUJI-JIME. Judo.** Strangulare cu braţele în cruce. K = prima strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

NARANI SEUG-GI. V. **SEUG-GI.**

NATSUI. V. **JUDO.**

NAYASHI. Kendo. Acţiune de a împinge spre sol cu propria ta *shinai** pe aceea a adversarului, cînd acesta intenţionează să atace cu vîrful *(tsuki)*.

NE. „Culcat". V. şi **NE-WAZA.**

NEGATIV. V. **URA; YANG-YIN.**

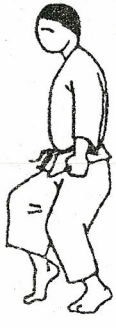
NEGAŢIE. V. **MU.**

NEGISHI TOKAKU. V. **SHINTO-RYU.**

NEIJIA. Metodă „internă" de luptă, specifică artelor marţiale chineze *(wushu*)*, care, spre deosebire de metoda „externă" *(weijia*)*, se întemeiază pe cunoaşterea anatomiei şi a „punctelor slabe" şi pe capacitatea de concentrare interioară a luptătorului, a energiei lui psihice şi musculare, ceea ce îi permite să-şi coordoneze prompt reacţiile şi să-l învingă pe adversar în chiar momentul dezlănţuirii atacului acestuia. V. şi **KUNG-FU; SHAOLIN-SI; SHUI LI FU.**

NEKO. „Pisică".

— **NEKO ASHI-DACHI. Karate.** „Poziţia picioarelor de pisică" *(neko)*. Cînd această poziţie este executată pe trei sferturi se numeşte *han-mi-no-neko-dachi*. V. şi **BO-PHAP; TAN-PHAP.**



Neko-ashi-dachi

NEN-RYU. V. **IAI-DO; POZIŢII.**

NET. „Patru" (în coreeană). V. şi **NUMERE.**

NE-WAZA. Judo. Ansamblu de tehnici *(waza*)* de luptă din poziţia culcat *(ne*)* la sol, cuprinzînd imobilizările *(osae-waza*)*, luxaţiile de membre sau chei *(kansetsu-waza)* şi strangulările *(shime-waza*)*. Această tehnică nu poate fi utilizată decît după ce *tori** l-a proiectat pe *uke* la sol, fără a fi reuşit un *ippon**. V. şi **KATAME-NO-KATA.**

NGA MI PHAI. V. **E-MEI-SHAN-PAI.**

NGANH PHAP. V. **HISHIGI; QWAN-KI-DO; SHIWARI.**

NGU MAI. V. **WING CHUN.**

NGUYEN LOC. V. **VOVINAM VIET VO DAO.**

NHAO LAN. Qwan-ki-do. Tehnică pentru căderi: căderi în faţă *(te truoc)*, căderi laterale şi căderi pe spate *(te sao)*. V. şi **UKEMI.**

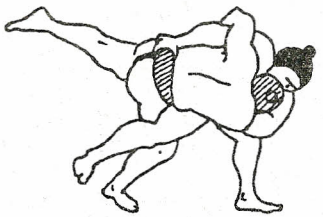
NHI TAN. V. **BO PHAP.**

NHU. V. **JU. VOVINAM VIET VO DAO.**

NI (1). V. **SPAŢIU.**

NI (2). „Doi" (în chino-japoneză). V. şi **NUMERE.**

NICHO-NAGE. Sumo. Proiectarea şoldului cu baraj la coapsă, mişcare oarecum asemănătoare cu *harai-goshi** din *judo**.



Nicho-nage

NIDAN. „Nivel secund", „al doilea grad". V. şi **DAN (1); HEIAN; KATA; KYUDAN; OBI (2). SPAŢIU.**

— **NIDAN-GERI. Karate.** Lovituri de picior date la două înălţimi diferite ale corpului adversarului.

— **NIDAN KO-SOTO-GAKE. Judo.** Contră la mişcarea *ko-soto-gake**.

NIHON. „Două obiecte lungi". V. şi **NUMERE.**

— **NIHON KATANA.** „Procedeu tehnic cu două săbii", cîte una în fiecare mînă, în general o *katana** *(daito*)* în mîna dreaptă şi o *wakizashi** *(shoto)* în mîna stîngă. Iniţiativa acestui procedeu tehnic pare să-i revină lui *Miyamoto Musashi**.

— **NIHON-ME.** În timpul unui concurs oarecare, al treilea asalt conţinînd pentru departajare, dacă fiecare din cei doi parteneri a obţinut cîte o victorie. V. şi **KENDO, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 6.**

— **NIHON-NUKITE. Karate.** Lovitură cu vîrful a două degete (furculiţă) dată de regulă la nivelul ochilor. În vietnameză: *song chi*. V. şi **ARME; ATEMI; MÎINI.**

— **NIHON-SHOBU.** Meci sau asalt care se desfăşoară în două părţi (reprize).

NIHON KENDO RENMEI. V. **SEITEI-GATA.**

NIJUSHI-HO. Karate. *Kata (1)** numită „24 de paşi", specifică pentru centrul *Shotokan** în care cîte un aspect al tehnicii este expus la fiecare pas.

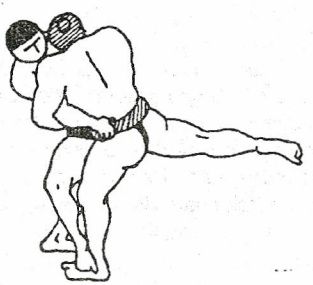
NIKAIDO-RYU. V. **CHUJO-RYU.**

NIKA-JO. V. **JO (1).**

NIKYO. Aikido. „Al doilea principiu" *(kyo*)* al tehnicilor *katame-waza**, cuprinzînd trei mişcări de torsiune a articulaţiei pumnului adversarului spre interior, folosite contra atacurilor *mune-dori**, *shomen-uchi** şi *shomen-tsuki**. Sin.: *kote-mawashi*.

NIKYU. V. **KYU.**

NIMAI-GERI. Sumo. Dezechilibrarea adversarului prin blocarea piciorului său de sprijin şi tragere de centură. V. şi **KIMARITE.**



Nimai geri

NIN. „Persoane" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

NINJA. Categorie de bărbaţi special antrenaţi pentru spionaj şi asasinate, care ar fi fost creată la sfîrşitul perioadei Heian (794-1185),

NIHON- de două ori

în munţii din apropierea oraşului Kyoto, unde erau confundaţi uneori cu *yamabushi**. Aceşti bărbaţi, în general proveniţi din pleava societăţii, au fost folosiţi de către *daimyo** (şefi de clanuri sau provincii), mai ales începînd din secolul al XV-lea, pentru a-i ucide pe duşmani şi a pătrunde în fortăreţele acestora. Ei au intrat în legendă, iar legenda le-a atribuit puteri extraordinare, printre care şi aceea de a se face nevăzuţi, de a merge pe tavan etc. Nu era nimic adevărat, desigur, însă aceşti oameni, care făceau încă din copilărie un antrenament deosebit (nu existau decît cîteva familii specializate în această „artă"), erau capabili de isprăvi acrobatice. Erau experţi în escaladarea zidurilor, în nataţie silenţioasă şi în modalităţile de a-şi disimula prezenţa. Pentru toate acestea ei foloseau instrumente speciale ca, de exemplu, mănuşi *(shuko)* prevăzute cu gheare de fier, bărci pliante, colaci de lemn şi arme „nenobile" ca de pildă, pumnale *(kougi, kyotetsu-koge*)*, arme de lansat *(shuriken*, shaken)*, lanţuri, corzi etc., iar în timpul acţiunilor de noapte îmbrăcau un costum complet negru *(shinobi-shozoku)* cu o glugă care le ascundea faţa. Pentru misiunile de spionaj foloseau, de asemenea, cele mai felurite deghizări. Trebuiau să rămînă necunoscuţi şi aveau consemn, ca în cazul în care erau prinşi, să se desfigureze pentru a exclude astfel orice posibilitate de identificare.

Existau trei clase de *ninja*: cei care comandau acţiunea la ordinul unui particular *(jonin)*, cei care o pregăteau *(chunin)* şi, în sfîrşit, cei care o executau *(genin)*. *Ninja* trebuiau să fie experţi în toate armele şi să cunoască folosirea otrăvurilor şi a produselor chimice (de exemplu, pentru a produce fum). Se ştie, de asemenea, că treceau drept maeştri în tehnicile psihologice. Simţurile lor erau ascuţite la maximum şi foloseau un cod special pentru a coresponda între ei. Inspirau o asemenea teamă oamenilor (teamă pe care ei o întreţineau intenţionat), încît atunci cînd vreunul din aceşti *ninja* era prins, (ceea ce se întîmpla foarte rar) era supus la torturi îngrozitoare pentru a-i smulge tainele. În perioada *Edo** (1603-1868), ţara fiind relativ pacificată, o parte din ei s-au făcut tîlhari şi asasini patentaţi. Dar orice-ar fi fost, scopurile lor nu erau nobile: ei erau antiteza vie a codului *„Bushido"*.

În pofida anonimatului lor, anumite familii de *ninja* au devenit celebre la sfîrşitul secolului al XVI-lea, cînd au intrat în serviciul marilor seniori *(daimyo)*, care îi foloseau în disputele lor şi în conflictele lor de rivalitate. Cea mai mare parte proveneau din provinciile Iga şi Koga, de la est de lacul Biwa. Oda Nobunaga*, care dorea să unifice clanurile, a încercat să scape de familiile de *ninja* şi a expediat, în 1581, 46 000 de oameni împotriva a 4 000 de *ninja*. Cea mai mare parte din *ninja* au fost omorîţi, prinşi şi torturaţi, iar cei care au scăpat de măcel s-au refugiat în munţi, unde s-au amestecat cu sătenii. Arta lor se transmitea din tată în fiu. Anumiţi *ninja*, pentru misiuni deosebite, foloseau arcuri scurte, care aruncau săgeţi otrăvite. Alţii utilizau arme inventate de ei.

Intraţi în legendă, *ninja* şi „arta" lor *(ninjutsu)* au cucerit Occidentul, după terminarea celui de al doilea

război mondial. Cîţiva experţi în arte marţiale, intrigaţi de legende, au căutat în Japonia operele (adesea fanteziste) care tratau despre vechile tehnici ale acestor misterioşi *ninja* şi au creat „şcoli" în care predau nu arta şi modalităţile de a ucide în taină, ci tehnicile de „supravieţuire" (foarte la modă mai ales în Statele Unite ale Americii), combinînd armele specifice luptătorilor *ninja*, cu tehnicile *kenjutsu**, *karate** şi chiar cu cea de „close combat" a militarilor. Comercianţi versaţi au ştiut să profite de această modă, oferindu-le clienţilor, în afară de „arme *ninja*", „îmbrăcăminte *ninja*", gheare pentru mîini (utile mai ales pentru a se căţăra în copaci), precum şi „stele de lansat" *(shaken, shuriken)*, cu ţinte speciale. Desigur, noii *ninjutsuka* (adepţi ai *ninjutsu*) şi-au făurit o nouă mistică adecvată trebuinţelor proprii, pornind de la *zen**, de la buddhismul ezoteric şi chiar yoga indienilor, învăţînd printre altele, să meargă pe cărbuni aprinşi. Bineînţeles că asemenea exhibiţii nu sînt ceva serios, dar ele atrag mulţimea şi fac să prospere comerţul. În coreeană: *sul-sa*. V. şi **„BANSENSHUKA"; JU-JUTSU; TOGAKURE-RYU.**

Costume de *ninja*

— **NINJUTSU.** Artă a luptătorilor *ninja*. Sin.: *ninpo; shinobi*. În coreeană: *shin-bop*.

— **NINJUTSUKA.** Adept al artei *ninjutsu*.

— **NINPO. V. NINJUTSU.**

NINYO. V. BUSHIDO.

NIPPON KARATE KYOKAI. V. SHOTOKAI.

NIPPON SHORINJI-KEMPO. V. SHORINJI-KEMPO.

NISHIKI. „Brocart". V. şi **SHIKONA.**

NISHI-NO-UMI (1). V. YOKO-ZUNA.

NISHI-NO-UMI (2). V. YOKO-ZUNA.

NISHIYAMA. V. NAKAYAMA MASATOSHI.

NISSOKU ITTO NO MA-AI. Kendo. Distanţa ideală de doi paşi între doi adversari şi de aproximativ zece centimetri între vîrfurile celor două *shinai** ale lor. V. şi **MA; MA-AI.**

NITEN ICHI-RYU. Supranume dat uneori lui *Miyamato Musashi* (Niten)* şi şcolii sale, „a celor două săbii", *Nito-ryu*.

NITO. „Două săbii". V. şi **EMMEI-RYU; NIHON KATANA.**

NITOBE INAZO. V. BUSHIDO.

NITO-RYU. V. EMMEI-RYU; MIYAMATO MUSASHI; NITEN ICHI-RYU.

NIWA JUROZAEMON. V. ITSU-SAI CHOZANSHI.

NO. V. KEN-BU; SHUKOKAI.

NOBUSHI. V. YAMABUSHI.

NODAWA-ZEME. V. KIMARITE.

NODO-WA. V. ARMURĂ.

NOGARE. Tehnică de respiraţie rapidă folosită în blocaje. Inspiraţia se face pe nas, ca pentru *ibuki**, dar expiraţia, pe gură întredeschisă, trebuie să fie guturală, ca şi cum ar proveni din *hara**. Cînd această expiraţie este violentă şi imediată, se

numeşte *ki-ai**. Respiraţia de tip *nogare* este folosită mai ales în *karate**, stilul *kyokushinkai**.

= NOGARE-KATA. **Judo.** Tehnici de eschivă.

NOGI MARESUKE (KITEN) (1848-1912). General japonez. După ce a participat la războiul chino-japonez din 1894-1895, a fost numit guvernator al insulei Taiwan. În timpul războiului ruso-japonez (1904-1905) l-a învins pe generalul rus Stoessel la Port-Arthur şi la Mukden. Soţia sa împreună cu el s-au sinucis la moartea împăratului Mutsu Hito, pentru a nu-i supravieţui. Este citat ca un mare erou şi model de curaj şi fidelitate.

NOGUKI SENRYUKEN. V. **SHINDO ROKUGO-RYU.**

NOJO-JUTSU. V. **TAKENO-UCHI-RYU.**

NOKOTTA. Sumo. Exclamaţie a arbitrului *(gyoji*)* pentru a chema la ordine luptătorii *(sumotori*)* aflaţi pe punctul de a încălca regulamentul.

NOMI-NO-SUKUNE. V. **KUNI-YUZURI SUMO.**

NORO MASAMICHI. V. **KI-NO-MICHI.**

NO-TACHI. V. **BA-JUTSU; SĂBII.**

NOTO. Iai-do. Gestul de a reintroduce sabia în teacă *(saya*)* după ce a fost scuturat sîngele care păta lama *(chiburi*)*. V. şi **OMORI-RYU.**

NUA-DIEM. V. **YUKO.**

NUKAZU NI SUMU. V. **MUTO.**

NUKIDE NO TSUKASA. V. **SECHIE-ZUMO.**

NUKIDO. Kendo. Eschivă a unui atac venit din faţă pentru a contraataca din lateral.

NUKI-GAKE. V. **TACHI-AI.**

NUKITE. Karate. Lovitură ca de suliţă, dată cu toate degetele de la mînă întinse. Se mai numeşte şi *yon-hon-nukite** („suliţa celor patru degete"). În vietnameză: *xia*. V. şi **ATEMI; MÎINI.**

NUKI-TSUKE. Iai-do. Arta de a trage fulgerător sabia din teacă şi de a-l şi lovi *(kiri-tsuke*)* pe adversar, mai înainte ca el să fi avut timpul necesar de a-şi scoate propria sabie din teacă. V. **KIRI-TSUKE; OMORI-RYU.**

NUKI-UCHI. Karate, kendo. Lovitură dată oblic, pentru a lovi şi a „tăia" în acelaşi timp.

NUKI-WAZA. Kendo. Tehnici de simulare.

NUME. Numele japoneze se scriu întotdeauna cu numele de familie înaintea prenumelui. Cîndva, numele complet era compus (pentru nobili) din numele clanului urmat de funcţie, apoi de numele de familie şi în final de prenume. În general, azi, japonezii au un singur prenume oficial, dar pe vremuri li se dădeau nume care variau în funcţie de vîrsta sau ocupaţia lor. În prezent se folosesc sufixele *-san* şi *-sama*, după numele de familie sau prenume, indiferent dacă este vorba de un bărbat, de o femeie sau de o fată, în semn de politeţe.

*Sumotori** au uneori nume „de război" speciale care se pot termina în *-yama* („munte"), *-umi* („mare"), *-kaze* („vînt") etc., sau care indică gradul lor (*-seki*, *-zeki*). V. şi **SHIKONA.**

NUMERE. Numerele sînt folosite foarte mult în formarea termenilor japonezi, vietnamezi, coreeni şi chinezi referitori la artele marţiale. Le amintim aici pentru aducere aminte:

În coreeană:

il (1), *i* (2), *sam* (3), *sa* (4), *o* (5), *juk* (6), *chil* (7), *pal* (8), *ku* (9), *chib* (10); sau:

hana (1), *sul* (2), *set* (3), *net* (4), *dasot* (5), *yosot* (6), *ilgop* (7), *yodol* (8), *ahop* (9), *yol* (10).

În chineză:

yi (1), *er* (2), *san* (3), *si* (4), *wu* (5), *liu* (6), *qi* (7), *ba* (8), *jiu* (9), *shi* (10).

În vietnameză:

mot (1), *hai* (2), *ba* (3), *bon* (4), *nam* (5), *sau* (6), *bay* (7), *tam* (8), *chin* (9), *mu'oi'* (10).

În japoneză:

Există mai multe moduri de a număra în japoneză: în chino-japoneză, în japoneză şi termeni speciali pentru obiecte lungi *(han)*, pentru persoane *(nin)* etc.

În chino-japoneză:

ichi (1), *ni* (2), *san* (3), *yon* sau *shi* (4), *go* (5), *roku* (6), *nana* sau *shichi* (7), *hachi* (8), *kyu* sau *ku* (9), *ju* (10).

În japoneză:

hitotsu (1), *futatsu* (2), *mittsu* (3), *yotsu* (4), *itsutsu* (5), *muttsu* (6), *nanatsu* (7), *yattsu* (8), *kokonotsu* (9), *to* (10).

— *Obiecte lungi: ippon* (1), *nihon* (2), *sambon* (3), *yonhon* (4), *gohon* (5), *roppon* (6), *nanahon* (7), *hichihon* (8), *kyuhon* (9), *jippon* (10).

— *Persoane: hitori* (1), *futari* (2), *sannin* (3), *yonnin* (4), *gonin* (5), *rokunin* (6), *shichinin* (7), *hachinin* (8), *kyunin* (9), *junin* (10).

NUMO GOMBEI MATSUSHIGE. V. **MUSO JIKIDEN-RYU.**

NUNCHAKU. Mic îmblăciu compus din două părţi reunite printr-o funie sau un lanţ, servind la treierarea paielor de orez, numit şi *so-setsu-kon*. Ţăranii din *Okinawa** au făcut din această unealtă de lucru, o armă redutabilă şi au elaborat numeroase tehnici pentru mînuirea ei. Arta îmblăciului *nunchaku* a fost popularizată în Occident prin filmele lui *Bruce Lee**, iar mînuirea acestei arme face adesea parte din programul de învăţare a artelor marţiale, fiind considerată un *ko-budo*. Actualele *nunchaku*, folosite pentru apărare şi antrenament, au două părţi din lemn, cilindrice sau octogonale, iar micul lanţ care le uneşte între ele este uneori prevăzut cu o verigă turnantă. Alteori lanţul este reglabil ca lungime (de la 10 la 20 cm). „Mînerele" au în general de la 26 la 35 cm lungime. Pentru antrenament, aceste arme sînt făcute adesea din cauciuc sau mase plastice, acoperite cu un strat spongios. Cele destinate pentru o apărare reală sînt uneori de oţel. Stilul vietnamez *Vovinam Viet vo dao** foloseşte *nunchaku* relativ lung (40 cm). Unele *nunchaku* chinezeşti şi vietnameze (numite *tam thiet gian* şi *son-sem-kon*) sînt confecţionate din trei bastoane scurte, legate între ele prin lanţuri sau corzi. În vietnameză şi *long gian*. V. şi **BLEEDER; KO-BUDO.**

NU TAIDU. V. **TAIDU.**

NYUNAN SHIN. „Suplete a spiritului", calitatea necesară unui practicant al artelor marţiale, care trebuie să accepte cu smerenie directivele maestrului pe care şi l-a ales, făcînd abstracţie de eul său. Sin.: *junan-shin*.

O

O (1). „Mare". Sin.: *dai (1), oki.*

O (2). V. **GO (1).**

O (3). „Cinci" (în coreeană). V. și **NUMERE.**

OBATA ISAO. V. **KYUDO.**

OBATA KANEGORI. V. **KOYO GUNKAN.**

OBI (1). „Cerc".

OBI (2). „Centură". Centurile sînt însemne distincte ale gradelor din artele marțiale. Ele sînt de culori diferite pentru *kyu (2)** (grade de școală) și negre pentru aceia care au atins nivelul de perfecționare *(dansha).* În vietnameză: *dai.* V. și **KYUDAN.**

Judo. Există 10 grade de centuri negre *(kuro-obi):*

— primul *dan** *(shodan*):* centură neagră, uni.

— al doilea *dan (nidan*):* centură neagră, uni.

— al treilea *dan (sandan*):* centură neagră, uni.

— al patrulea *dan (yondan):* centură neagră, uni.

— al cincilea *dan (godan 1*):* centură neagră, uni.

— al șaselea *dan (rokudan*):* centură roșie cu alb.

— al șaptelea *dan (shichidan*):* centură roșie cu alb.

— al optulea *dan (hachidan*):* centură roșie cu alb.

— al nouălea *dan (kudan*):* centură roșie cu negru.

— al zecelea *dan (judan*):* centură roșie.

Această ultimă centură, practic, nu se atribuie niciodată, fiind rezervată fondatorului unui stil.

Centura *(obi)* pentru *judogi** este lungă de aproximativ doi metri (ea trebuie să înconjoare cel puțin de două ori talia) și lată de cinci centimetri. Este confecționată din mai multe straturi de țesătură de bumbac, cusute sau împletite, pentru a fi groasă și solidă. Trebuie să fie înnodată pe pîntece cu un nod plat, capetele (lungi cam de 15 cm) căzînd liber. Centura servește la menținerea încrucișată a poalelor hainei. Culori de centuri pentru *mudansha*:* v. *kyu (2).*

Aikido. În Europa, „centurile negre" sînt la fel ca pentru *judo**, dar poartă în plus un *hakama**. Există șapte grade de învățămînt.

Karate. *Karateka** trebuie să poarte, în jurul taliei, în afara centurii corespunzătoare gradului lor (aceleași ca în *judo*), un cordon roșu sau alb (numai în timpul competiției arbitrate).

Wa-jutsu. Centurile corespund gradelor din *judo,* dar cu o tresă albă sau violetă.

Tae-kwon-do. Centurile pentru *do-bok* sînt albe, roșii, albastre sau negre (v. *KYU (2)).*

Qwan-ki-do. Centurile sînt albe (primul nivel, *bach-dai*), negre (al doilea nivel, *huyen-dai)* și roșu și alb (al treilea nivel, *hong bach dai).* Fondatorul acestui stil unic poartă o centură în care se amestecă albul, galbenul, roșul și albastrul *(chuong mon dai).* Centurile negre se numesc *dai den.*

Wushu. Centurile, suple, în general din satin, late de aproximativ 10 cm, sînt de culori diverse: alb, roşu, albastru regal, violet, negru.

Sumo. Centurile purtate de către luptătorii de *sumo (sumotori*)*, numite *mawashi (1)**, sînt de mătase de culoare închisă, în general negre.

V. şi **KEUP; KESHO-MAWASHI; KYUDAN; SAGARI; TSUNA.**

— **OBI-GOSHI. Judo.** Proiectarea şoldului, ajutîndu-se de centura lui *uke**. K = a 15-a de şolduri. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **OBI-OTOSHI. Judo.** Proiectare pe deasupra centurii. K = al 7-lea de braţ. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **OBI-TORI.** V. **JU-NO-KATA.**

O-DACHI. V. **BA-JUTSU; KATANA; O-DACHI-JUTSU; SĂBII.**

— **O-DACHI-JUTSU.** Veche tehnică de luptă cu o sabie foarte lungă *(o-dachi*)* (aproximativ 1,5 m), folosită în special de către *samuraii** călări şi constînd în largi mişcări circulare. *Sasaki Kojiro**, duşmanul lui *Miyamato Musashi**, era expert în mînuirea ei. Acest stil de luptă nu se mai practică.

ODA NOBUNAGA. (1534-1582). Dictator militar care nu avea titlul de *shogun**. În 1573, el l-a răsturnat pe ultimul dintre *shogunii Ashikaga,* şi a încercat să unifice ţara, dar a fost obligat să se sinucidă, iar unul din generalii săi, *Toyotomi Hideyoshi**, i-a urmat ca dictator militar.

ODOME. V. **OSHIKI-UCHI.**

OENCHOK. V. **HIDARI.**

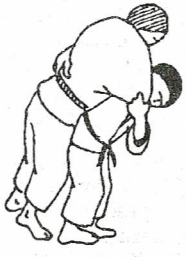
OGASAWARA-RYU (1). Veche şcoală de *yabusame**, întemeiată în secolul al XIV-lea, activă şi în zilele noastre. Discipolii acestei şcoli au păstrat vechiul costum de vînătoare datînd din perioada *Kamakura** (1185-1333). V. şi **KO-BUDO.**

OGASAWARA-RYU (2). Numele uneia din cele două mari şcoli de *kyudo**, condusă de un descendent al lui Ogasawara. În prezent este singura şcoală japoneză care respectă cu stricteţe toate regulile de etichetă veche, reguli ce implică un comportament adaptat la toate ceremoniile care jalonează cursul vieţii discipolilor ei (căsătorie, oferire de cadouri, invitaţii, omagii datorate împăratului etc.). Această şcoală are încă mii de elevi.

OGI. V. **TESSEN.**

„OGLINDA CĂII". V. **HYOHO-KYO.**

O-GOSHI. Judo. „Marea aruncare peste şold". Tehnică de proiectare *(nage waza)* asemănătoare cu *uki-goshi*, tori** aplecîndu-se pentru a-l ridica şi bascula mai lesne în plan vertical pe *uke** (cu dezechilibrare în faţă). K = a 11-a de şolduri. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**



O-goshi

OGURI NIEMON. V. **OGURI-RYU.**

OGURI-RYU. Veche şcoală de *ju-jutsu**, întemeiată în 1616, de *Oguri Niemon,* care a adaptat metodele de luptă în armură ca să le aplice în luptele persoanelor îmbrăcate în haine obişnuite. Această şcoală preconiza *wa-jutsu** sau „arta păcii".

Oi – aceeași parte

O-GURUMA. Judo. „Roata mare". *Tori** execută o mișcare circulară a șoldurilor pentru a-l răsturna pe *uke** pe planul orizontal, apoi pentru a-l dezechilibra spre înainte, trăgîndu-l de mînecă. K = a 13-a de șolduri. V. și **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

O-guruma

O-ICHO-MAGE. Sumo. Pieptănătura luptătorilor *(sumotori*)* de rang înalt, constînd într-un coc în formă de evantai, formă ce o evocă pe aceea a frunzei arborelui „gingko biloba" *(icho)*. Luptătorii de rang mai mic poartă părul înnodat în *chon-mage*, în care meșele sînt răsucite cu bentițe de hîrtie. Aceste coafuri datează din secolele al XVII-lea și al XVIII-lea. *O-icho-mage* este purtată în general de luptătorii care dețin primele șase grade, pe cînd *chon-mage* de toți ceilalți.

OI-TSUKI. Karate. „Atac piston". Atac executat cu pumnul, prin deplasarea în translație rectilinie a corpului înainte, uneori prin săritură. V. și **JUN-TSUKI.**

Oi-tsuki

O-IRIMI. V. **IRIMI.**

OISHI SHINKAGE-RYU. Kendo. Școală întemeiată, în insula Kyushu, de *Oishi Susumu* (1798-1865), provenit din *Shinkage-ryu**. La *Oishi shinkage-ryu* era utilizată o *shinai** foarte lungă, ce trebuia să fie ținută cu o singură mînă, și un obrăzar *(men 1*)* de formă deosebită, conceput pentru a devia loviturile la figură. Această școală recomanda folosirea mai mult a forței decît a supleței.

OISHI SUSUMU. V. **OISHI SHINKAGE-RYU.**

OJIGI. Kendo. Marele salut de ceremonie.

OJI KAESHI. Kendo, karate. Parareа unei lovituri, urmată imediat de o ripostă.

— **OJI-WAZA. Kendo.** Procedeu tehnic de apărare și de contraatac simultan.

OKADA MORIHIRO (1893-1984). Maestru de *kendo**, *iai-do** și *judo**, de asemenea expert în *karate** și *judo* și caligraf vestit. A ocupat funcții importante în artele marțiale japoneze și a fost decorat de către împăratul Japoniei pentru serviciile aduse sporturilor *budo** tradiționale. El deținea al 8-lea *dan (1)** în *kendo* și în *iai-do*.

OKI. „Mare". Sin.: *dai (1)*; *o*.

OKIDO. V. **YOKOZUNA.**

OKINAWA. Mare insulă în arhipelagul Ryu-kyu, în sudul Japoniei, între aceasta și insula Taiwan, devenită celebră prin bătăliile crîncene care s-au dat aici în 1945, între americani și japonezi. Această insulă, cucerită mai întîi de chinezi, în secolul al XVI-lea, apoi de japonezii din clanul Satsuma (insula Kyushu), în secolul al XVII-lea, face parte în prezent din imperiul japonez. Chinezii, și japonezii la începutul ocupării acestui teritoriu,

speriaţi de rezistenţa îndărătnică a localnicilor, le-au interzis folosirea oricăror arme. Se spune că aceştia nu aveau drept decît la un singur cuţit în sat, cuţit ce era legat cu lanţ de un stîlp şi păzit de un soldat înarmat. Ţăranii din *Okinawa,* dintre care unii fuseseră în China, de unde aduseseră unele tehnici *kempo**, au transformat uneltele lor de muncă în arme de apărare şi au creat tehnici speciale pentru folosirea acestora, *nunchaku*, tonfa*, sai*, kusari-gama** etc., precum şi tehnici de luptă fără arme. Fiecare sat sau regiune poseda propriul său stil *Naha-te* — „mînă de Naha", *Shuri-te* — „mînă de Shuri", veche capitală regală, *Tomari-te* — „mînă de Tomari" etc.). Toate aceste stiluri au ajuns să fie cunoscute sub denumirea generală de *Okinawa-te** sau *to-de* („mînă chineză"). Aceste tehnici au fost adoptate de către *samurai** şi au stat la originea majorităţii stilurilor de arte marţiale, mai ales ale celor specifice pentru *karate** V. şi **KENSHIKAN; SHO-RIN-RYU.**

— **OKINAWA KARATE-DO.** Acest nume înglobează toate tehnicile de *karate** provenite direct din *Okinawa-te*.*

— **OKINAWA-TE.** Denumire generală dată tuturor tehnicilor marţiale provenite din *Okinawa.* Sin.: *to-de.*

OKUDEN. „Învăţămînt tainic", predat de către un maestru în arte marţiale cîtorva discipoli aleşi de el, pe care aceştia nu trebuie să-l divulge, la rîndul lor, în afara grupului de *budoka* selecţionaţi. V. şi **DENSHO; GOKUHI; HIDEN; HI-HO; OKU-IAI; OMOTE.**

OKU-IAI. Iai-do. *Kata (1)** cuprinzînd două serii de mişcări, executate în poziţia şezînd *(suwari*)* şi în poziţia „stînd" (în picioare) *(tachi*):* Acestea sînt:

în *suwari* — 8 mişcări:
— *kasumi**
— *sune-gakoi*
— *tozume*
— *towaki*
— *shino-giri*
— *tanashita*
— *ryozume*
— *tora-bashiri*

în *tachi* — 13 mişcări:
— *yuki-zure*
— *tsure-dachi*
— *somakuri*
— *sodome*
— *shinobu*
— *yuki-chigai*
— *sodesuri-gaeshi*
— *mon-nyu*
— *kabezoe*
— *uke-nagashi*
— *itomagoi* (3 mişcări).

Această *kata* este calificată ca *okuden** sau „învăţătură tainică".

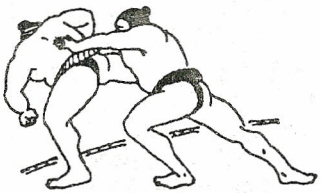
OKURI. „Cei doi".

— **OKURI-ASHI.** Pas alunecat în direcţia adversarului.

— **OKURI-ASHI-BARAI. Judo.** „Măturarea celor două picioare". *Tori** mătură picioarele lui *uke**, cînd acesta le apropie unul de altul în timpul unei deplasări, şi îşi ajută măturarea prin ridicarea lui *uke* cu mîinile, provocînd astfel dezechilibrarea acestuia în faţă. K = a 7-a de gambe. V. şi **ASHI-WAZA; GOKYO; KAWAISHI MIKONO-SUKE; TSUBAME-GAESHI.**

Okuri-ashi-barai

— **OKURI-DASHI. Sumo.** Împingere puternică asupra spatelui adversarului cu ambele mîini. V. şi **KIMARITE.**



Okuri-dashi

— **OKURI-ERI-JIME. Judo.** Strangulare alunecată, cu reverul, în tehnica la sol *(ne-waza*).* K = a 5-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Okuri eri-jime

— **OKURI TAOSHI. Sumo.** Apăsare cu toată puterea asupra spatelui adversarului, cu ambele mîini, pentru a-l trînti la pămînt. V. şi **KIMARITE.**

Okuri-taoshi

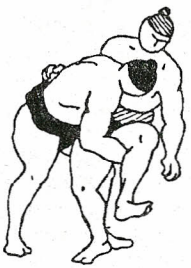
OKUYAMA MAGOJIRO. V. **KAGE-RYU.**

OKUYAMA-RYU. V. **KAGE-RYU.**

OKUYAMA TADENOBU. V. **KAGE-RYU.**

OKUYAMA YOSHIJI. V. **HAKKO-RYU.**

O-MATA. Sumo. Proiectare prin priză a interiorului coapsei *(mata*)* adversarului şi răsturnarea lui peste coapsa avansată în spatele gambei de sprijin a acestuia. V. şi **KIMARITE; SOTO-KOMATA.**



O-mata

OMORI-RYU. Iai-do. *Kata (1)** cuprinzînd 12 mişcări de bază şi permiţînd să se asimileze principiile *(jo 1*)* ale tehnicii *iai.* Ele se practică începînd din poziţia aşezat *(sei-za** sau *suwari*).* Acestea sînt:

— *shohatto,*
— *sa-to* (sabie la stînga),
— *uto 2** (sabie la dreapta),
— *atari-to*
— *in-yo shintai*
— *ryu-to*
— *jun-to (kaishaku-to)*
— *gyaku-to*
— *seichu-to*
— *koran-to*
— *gyaku-te in-yo shintai*
— *batto*

Toate aceste mişcări conţin 4 faze şi anume:

— *nukitsuke** (scoaterea din teacă)

— *kiri-tsuke** (tăiere)

— *chiburi** (curăţirea lamei)

— *noto* (repunerea în teacă).

Aceste tehnici constituie învăţătura de bază *(shoden)* a tehnicii *iai-do*. V. şi **HASEGAWA EISHIN-RYU; OKU-IAI; MUSO JIKIDEN-RYU.**

OMORI SOEMON MASAMITSU. V. **MUSO JIKIDEN-RYU.**

OMOTE (1). „Pozitiv". V. şi **IRIMI; YANG-YIN.**

OMOTE (2). „Deasupra", „suprafaţă". V. şi **SPAŢIU.**

OMOTE (3). Cunoştinţe predate discipolilor care încă nu au acces la tehnicile „ascunse" sau „profunde" *(okuden*)*.

OMOTE (4). Judo. Una din cele două *kata (1)** ale tehnicilor *koshiki-no-kata**, care cuprind 14 mişcări ce trebuie să fie descompuse şi executate lent, ca să fie bine învăţate. Acestea sînt:

— *tai**, „corp",

— *yame-no-uchi*, „ca într-un vis",

— *ryoku-heki*, controlul forţei şi energiei,

— *mizu-guruma*, „roată de apă",

— *mizu-nagare*, „apă curgătoare",

— *hiki-otoshi*, „să cazi trăgînd",

— *ko daore*, „să simulezi o cădere",

— *uchi-kudaki*, „a lovi pentru a sfărîma",

— *tani-otoshi**, „a cădea în vale",

— *kuruma-daore*, „a cădea ca roata",

— *shikoro-dori*, „a smulge casca",

— *shikoro-gaeshi*, „a înapoia casca",

— *yu-dachi*, „ploaie de seară",

— *taki-otoshi*, „a cădea ca o cascadă".

OMOTO-KYO. V. **UESHIBA MORIHEI.**

ONI-KOTE. V. **KOTE.**

ONISHIKI (1). V. **YOKOZUNA.**

ONISHIKI (2). V. **YOKOZUNA.**

ONO. V. **SHINDEN FUDO-RYU.**

ONOGAWA. V. **YOKOZUNA.**

ONO-HA ITTO-RYU. Kendo. Ramură *(ha 2*)* a şcolii *Itto-ryu** creată de *Ono Tadaaki* (1565-1628), un discipol al lui *Ito Ittosai Kagehisa** şi profesor al lui *Nakanishi Chuta**. Această şcoală, care se bucura de un mare prestigiu, bazată pe puterea unei singure lovituri de sabie, a fost urmată de *shoguni**. V. şi **MUNEATE.**

ONO TADAAKI. V. **NAKANISHI CHUTA; ONO-HA ITTO-RYU.**

ONOKUNI YASUSHI. V. **OZEKI.**

OPT DIRECŢII. V. **HAPPO.**

OPUS. V. **GYAKU; URA.**

ORENAI-TE. Aikido. „Braţ de neîndoit" — atitudine mentală bazată pe forţa *ki**, care face ca membrele să fie rigide, fără a contribui la aceasta puterea muşchilor, ci numai prin virtutea relaxării.

OSAE. „Apăsare" (de la *osaeru* — „a ţine"); „imobilizare".

— **OSAE-KOMI. Judo.** În tehnicile la sol *(ne-waza*)*, priză de imobilizare a lui *uke**. Există cinci mişcări de *osae-komi:*

— *gesa-gatame**,

— *kata-gatame**,

— *kami-shiho-gatame**,

— *yoko-shiho-gatame**,

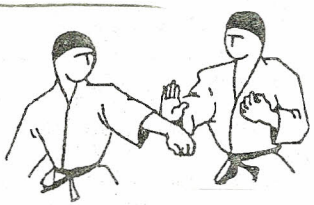
— *kuzure-kami-shiho-gatame**.

Uke nu poate ieşi dintr-o astfel de imobilizare decît printr-o mişcare de degajare numită *toketa**. V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 2, 5, 8, 10, 12, 14, 15, 18, 21, 24, 25, 26, 27, 28; KATAME-NO-KATA.**

OSU – formă de salut

— **OSAE-KOMI-TOKETA. Judo.** Ieşire din imobilizare.

— **OSAE-UKE. Karate.** Blocaj prin apăsare.



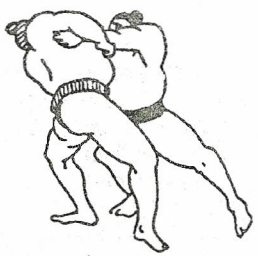
Osae-uke

— **OSAE-WAZA. Judo.** Procedee tehnice de imobilizare la sol. V. şi **KATAME-NO-KATA.**

O-SEKI. V. **OZEKI.**

O-SENSEI. V. **DAI-SENSEI; SENSEI.**

OSHI-DASHI. Sumo. Împingere cu ambele mîini a pieptului sau sub braţele adversarului, pînă cînd acesta cade pe spate sau lateral. V. şi **KIMARITE.**



Oshi-dashi

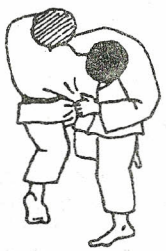
OSHIKI-UCHI. Tehnici de luptă cu sau fără arme, dezvoltate de clanul *Takeda** după sistemul *Aiki-in-yo-ho**, altădată rezervate *samurailor** de rang înalt. Cel mai celebru dintre maeştrii acestor tehnici a fost *Saigo Tanomo (Hoshina) Chikamasa* (1829-1905), un ministru din clanul *Aizu* şi preot al sanctuarului *shinto** shogunal din Nikko. Sin.: *odome.*

OSHI-TAOSHI. Aikido. Cheie de braţ *(ude-hishigi*)* executată prin apăsarea cotului lui *uke**. Această mişcare face parte din tehnicile *hiji-waza** sau tehnicile de cot. V. şi **KANSETSU-WAZA.**

Sumo. V. **KIMARITE.**

O-SOTO. „Marele exterior".

— **O-SOTO-GARI. Judo.** „Marea secerare din exterior". Secerarea lui *uke** de coapsa lui *tori**, după un moment de rotire care aduce coapsa lui *tori* în contact cu cea a lui *uke* (coapsa stîngă a lui *tori* lîngă coapsa dreaptă a lui *uke),* provocînd dezechilibrarea lui *uke* spre spate. K = prima de gambe. V. şi **GOKYO; KARI; KAWAISHI MIKONOSUKE; UTSURI-GOSHI.**



O-soto-gari

— **O-SOTO-GURUMA. Judo.** „Marea rulare exterioară". Agăţarea ambelor gambe ale lui *uke** prin spate; *tori**, barîndu-le cu piciorul său, apoi împingîndu-l pe *uke* de umeri, provoacă dezechilibrarea lui spre spate. K = a 8-a de gambe. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **O-SOTO-OTOSHI. Judo.** „Marea proiectare exterioară". K = a

9-a de gambe. V. şi **KAWAISHI-MIKONOSUKE.**

O-soto-otoshi

„O SUTĂ DE MII DE RÎURI". V. **„BANSENSHUKA".**

OTANI SHIMOSA NO KAMI SEIICHIRO (1789-1844). Expert în arta sabiei de la *Jikishin-kage-ryu**, maestrul lui *Chiba Shusaku** şi al lui *Sakakibara Kenkichi**. A condus o şcoală shogunală de arte marţiale, numită *Kobusho*. A primit titlul de *cho-ichi-ryu**.

OTEN. „A se întoarce pe o parte".

— **OTEN GATAME. Judo.** Luxarea braţului prin răsucirea corpului pe o parte, în tehnica la sol *(ne-waza*)*. K = a 4-a cheie de braţe. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **OTEN-JIME. Judo.** Strangulare, întorcînd corpul pe o parte, în tehnica la sol *(ne-waza*)*. K = a 18-a strangulare. V. şi **KAWAISHI-MIKONOSUKE.**

OTOKODATE. Se spune astfel despre un bărbat viril, cu simţ cavaleresc, care îi apără pe cei slabi şi pe cei oprimaţi. Bărbat cu caracter puternic care reuşeşte să-şi stăpînească pasiunile prin practicarea artelor marţiale. Echivalentul „cavalerului" european. Sin.: *kyokaku.*

OTORI. V. **YOKOZUNA.**

OTO-RYU. V. **RYU.**

OTOSHI. „A face să cadă".

Kendo. Gestul de a împinge cu putere, spre sol, sabia *shinai** a adversarului.

Judo. A doborî partenerul.

— **OTOSHI EMPI UCHI. Karate.** Lovitură de sus în jos cu cotul. Sin.: *otoshi hiji-ate.*

— **OTOSHI HIJI-ATE.** V. **OTOSHI EMPI UCHI.**

— **OTOSHI UKE. Karate.** Blocarea unei lovituri de pumn de sus în jos cu antebraţul.

OTSUBO-RYU. Veche şcoală de echitaţie de război *(ba-jutsu*)*, creată în secolul al XV-lea, cea mai celebră dintre toate şcolile care au predat această artă războinicilor *(bushi*)*.

O-TSUCHI. V. **SHINDEN FUDO-RYU.**

OTSUKA HIDENORI (n. 1892). Fondator, în 1939, al stilului *Wado-ryu**. După ce a studiat *ju-jutsu** la *Shindo Yoshin-ryu* a devenit, în 1922, unul din discipolii lui *Funakoshi Gichin**. A inventat tehnica „loviturii în relaxare", urmată de o retragere rapidă, şi recomanda folosirea supleţei în locul forţei, refuzînd exerciţiile la *makiwara**, menite să întărească anumite părţi ale corpului. După opinia lui, arta de luptă *karate** trebuia să fie în esenţă o disciplină a spiritului.

OTTA. V. **KALARIPAYAT.**

O-UCHI. „Marele interior".

— **O-UCHI-GARI. Judo.** „Marea secerare din interior". *Tori** face o mişcare de rotire *(tai-sabaki*)*, introduce gamba sa avansată între gambele lui *uke** şi agaţă prin spate una din ele, provocînd astfel dezechilibrarea lui uke, pe care o accentuează cu o mişcare de braţe. K = a 5-a de gambe. V. şi **GOKYO; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO,**

ART. 10; KARI; KAWAISHI MIKO-NOSUKE; UCHI-GAKE.

O-uchi-gari

OYAMA MASUTATSU. V. **KYOKUSHINKAI-KAN.**

OYAYUBI NUKITE. *Karate.* Lovitură dată la ochi cu degetul mare, celelalte degete fiind uşor repliate.

O-YOROI. V. **ARMURĂ; YOROI.**

OZEKI. Sumo. „Marea barieră", al doilea rang în ierarhie, după cel de *yokozuna*.* Echivalent cu „campion". Sin.: *o-seki.* Cei mai cunoscuţi *ozeki* actuali sînt:

— *Hokutoumi Nobuyoshi* (n. 1963) (în 1986);

— *Onokuni Yasushi* (n. 1963)

— *Asashio Taro* (n. 1956)

— *Wakashimazu Mutsuo* (n. 1957)

— *Hokutenyu Katsuhiko* (n. 1961)

V. şi **KESHO-MAWASHI.**

OZUTSU. V. **YOKOZUNA.**

P

PACE. V. **HEIAN; WA.**

PAI. Wushu. Şcoli tradiţionale (jap.: *ryu)* de arte marţiale chineze, în general asociate cu societăţi secrete ca „Lotusul alb" şi a căror armă preferată era sabia *jiang.* Aceste şcoli existau şi în Vietnam, sub numele de *phai.* În japoneză: *ryu.* V. şi **SHAOLIN-SI; WUSHU.**

PAK-HOK-BO. „Poziţia cocorului". V. şi **BO** (2).

PA-KUA. V. **BAI QUAN.**

PAL. „Opt" (în coreeană). V. şi **NUMERE.**

PAL-GWE. V. **HAPPO; POOM-SE.**

PAL-MOK. V. **KOTE; UDE.**

PANDEA. Tae kwon do. Lovitură de picior circulară, dată cu răsucire pe piciorul de sprijin, corpul efectuînd o rotaţie de 180 de grade.

PANGEN-NU. V. **UECHI-RYU.**

PANG JIAO. V. **JIAO.**

PAO. Un fel de scut rectangular sau trapezoidal, de aproximativ 60 x 30 cm, rigid şi matlasat, folosit la antrenament ca ţintă pentru loviturile de pumn şi de picior. El poate fi prins pe un perete sau ţinut în mînă de către un asistent, înlocuind uneori „sacii de lovire" suspendaţi. V. şi **MAKIWARA.**

PARISET, BERNARD. V. **JUDO.**

„PATRUZECI ŞI ŞAPTE DE SAMURAI". V. **„AKO-GISHI".**

PĂR. V. **KAMI** (2).

PENCHAK-SILAT. „Luptă-fulger". Stil indonezian de arte marţiale de origine veche, influenţate, poate, de tehnicile indiene ale artei marţiale *kalaripayat*,* şi ale luptei *vajramushti** cu completări de *wushu*.* La fel ca în *karate*,* se apelează la arme naturale *(juru)* şi la punctele vitale *(kyusho*)* ale corpului uman. Armele sînt specific indoneziene; printre ele, în afară de *kriss,* se găseşte un instrument comparabil cu *sai** din *Okinawa*,* numit *tiabang.* Profesorii de arte marţiale, numiţi aici *pendekar,* susţin că au o filosofie deosebită şi recurg la procedee de autohipnoză (dintre cele care pot fi văzute încă în Bali în „dansul" *kriss*-ului). *Penchak-silat* s-a diversificat, de-a lungul secolelor, în mai multe forme, cultivate în numeroase şcoli. Toţi termenii folosiţi sînt de origine malaeziană sau indoneziană. În prezent se pare că ar exista peste patru sute de tehnici sau stiluri de *penchak-silat.* Sin.: *pentjak-silat.* V. şi **BERSILAT; KUNDAO; POKULAN.**

PENDEKAR. V. **PENCHAK-SILAT.**

PENG. V. **BA GUA QUAN.**

PENTJAK-SILAT. V. **PENCHAK-SILAT.**

PHAI. V. **PAI.**

PHAM XUAN TONG. V. **CHAU QUAN KHI; QWAN-KI-DO.**

PHAP. V. **WAZA.**

PHAT. V. **CHUI.**

PHAT MOC. V. **CUONG DAO.**

PHI BANG SAT CUOC. V. **CUOC PHAP.**

PHI HOANH SAT CUOC. V. **CUOC PHAP.**

PHI TIEU CUOC. V. **CUOC PHAP.**

PHUONG DUC. Qwan ki do. Tehnici de coate:

— lovitură dată de sus în jos: *an long;*

— în spate: *bat ho;*

— circular orizontal: *hoanh xa;*

— urcînd, din faţă: *than xa;*

— circulară spate: *hoanh phong;*

— lovituri laterale date cu ambele coate, spre partea laterală sau în spate: *thiet qiap.*

PICIOARE. *Ashi*; keri** (sin.: *geri); soku.* În coreeană: *tae.* În vietnameză: *cuoc.* În chineză: *jiao.* În toate artele marţiale, unde lovirea joacă un mare rol, ca de exemplu în *karate**, se face mult uz de picioare:

— gleznă: *ashi-kubi;*

— lovitură de picior: *haisoku* (baisoku), ashi-zoku*;*

— partea de deasupra a piciorului: *kori;*

— rădăcina degetelor mari de la picior: *so-in;*

— călcîi: *kakato* (kagato*), ensho*;*

— talpa piciorului: *teisoku, ashiura*;*

— baza degetului mare de la picior, numită şi „mingea piciorului": *koshi*, chusoku.*

— muchia exterioară a labei piciorului: *ashi-gatana*, sokuto*;*

— tendonul lui Ahile: *akiresuken;*

— degetele picioarelor: *tsuma*;*

— vîrful degetelor: *tsuma-saki*.*

V. şi **BRAŢE; CAP; GAMBE; KYUSHO; MÎINI.**

PI-GUA-QUAN. Wushu. Tehnici de atac cu lovituri succesive, în extensie, folosite de anumite şcoli chineze.

PIHAG-GI. „Eschivă". V. şi **BANG-O.**

PINAN. Karate. Cuvînt chinezesc, folosit în toate stilurile de *karate**, cu excepţia celui practicat la *Shotokan**, pentru a desemna o *kata** asemănătoare cu *heian-no-kata*.*

PING-JING-CHITANG TAIDU. V. **TAIDU.**

PÎNTECE. V. **HARA; TANDEN.**

PLANŞETĂ JAPONEZĂ. V. **TOMOE-NAGE.**

PLEE, HENRI. V. **KARATE.**

POKULAN. Stil indonezian de arte marţiale, de origine chineză *(wushu*).* V. şi **PENCHAK-SILAT.**

POOM-SE. Tae-kwon-do. „Forme", comportînd o înlănţuire de mişcări (în general 24), care cuprind lovituri date cu picioarele şi cu mîinile, atacuri în punctele vitale ale adversarului/adversarilor, poziţii de atac, de eschivă şi de contraatac. Aceste mişcări se execută fără partener. Ele constituie, ca şi în sistemul de arte marţiale *taiji quan,* un antrenament solitar împotriva unui/unor adversar/adversari imaginar/imaginari, care înlesneşte învăţarea şi însuşirea mişcărilor de bază sau *ki-bon*,* precum şi progresul tehnic al practicantului. *Poom-se* sînt echivalentul „formelor" *(kata*),* japoneze. Numărul lor e foarte mare, iar felurile lor variază după stiluri şi şcoli. Cele mai curente *poom-se* sînt:

— *cheun kwon,*

— *hansco, hansu,*

— *ilyeo,*

— *jitae,*

— *koryo,*

— *kungang,*

— *pal-qwe* (8 diferite),

— *pyong-won,*

— *shipjin,*

— *tae-baek,*

— *toe-geug* (8 diferite).

Scris şi *pum-se.* Sin.: *hyong.* V. şi **DAO (1).**

„POVESTEA VITEJILOR DIN AKO". V. **„AKO-GISHI".**

„POVESTE DE DEMULT". V. KUNI-YUZURI SUMO.

POZITIV. V. OMOTE; YANG.

POZIŢII. În artele marţiale se acordă mare importanţă poziţiilor, acestea condiţionînd eficacitatea loviturilor date, a mişcărilor şi a apărării, precum şi deplasările. Poziţiile *(kamae)* pot fi în picioare sau „stînd" *(tachi*,* sin.: *dachi)* sau aşezat *(sei-za*, suwari).*

General. V. şi AI-GAMAE; JIGOTAI; KAMAE; SHIZEN-HONTAI; SHIZEN-TAI.

Aikido. V. KAMAE (GAMAE); WAKI-GAMAE.

Judo. V. TACHI-AI.

Vovinam Viet vo dao. V. BO PHAP; TAN PHAP; THU PHAP (gărzi).

Kung-fu. V. BO (2); TAIDU.

Tae-kwon-do. *Seug-gi.*

Karate. V. HACHIJI-TACHI; HANGETSU-DACHI; HEISOKU-DACHI; KIBA-DACHI; KOKUTSU-DACHI; NEKO-ASHI-DACHI; SAN-CHIN-DACHI; SOCHIN-DACHI; ZENKUTSU-DACHI.

PRANA. V. KI.

PRANAYAMA. V. KALARI-PAYAT; KI-AI.

PRELUNGIRE. V. MO-SUKO-SHI.

PRINCIPII. V. GOKYO; JO (1); KYO.

PROIECTĂRI. V. NAGE; VAT.

PROSOP. V. CHIKARA-GAMI; HACHIMAKI; TENUGUI.

PU-FA. V. SHAOLIN-SI.

PUMNI. În japoneză: *ken (1).* În coreeană: *kwon.* În vietnameză: *cuong (2).* În chineză: *quan (ch'an).*

PUM-SE. V. POOM-SE.

PUNCTE. V. IPPON (2); KOKA; WAZA-ARI; YUKO.

PUNCTE SLABE. V. KARATE. REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO, ART. 31; KYUSHO.

PUNCTE VITALE. V. KARATE, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO, ART. 31, KYUSHO.

PYONG-WON. V. POOM-SE.

Q

QI (1). V. **KI; TAIJI; TAIJI-QUAN.**

QI (2). „Şapte" (în chineză). V. şi **NUMERE.**

QIXING. V. **TANG LANG QUAN PAI.**

QUAN. „Pumn". Sin.: *ch'uan.*

Wushu. Atacurile cu pumnul sînt caracteristice îndeosebi stilului *kung-fu*:*

— *ming quan* — lovitură de pumn directă, pornind din şold;

— *hang quan* — lovitură de pumn laterală;

— *yuan quan* — lovitură de pumn „circulară";

— *qua sang quan* — lovitură cu dosul pumnului, din faţă;

— *xiong quan* — „a ursului", mînă cu gheare, lovitură dată jos, din faţă;

— *chui-zi quan* — lovitură de pumn verticală sau circulară, aplicată „ca un ciocan";

— *shang quan* — lovitură de pumn dată de jos în sus;

— *dui quan* — lovitură dată cu ambii pumni, din faţă;

— *yan-zi-guo quan* — „a rîndunicii", lovituri de pumn date din ambele părţi, depărtînd brusc braţele aflate anterior în poziţie încrucişată în faţa gîtului.

V. şi **KEN.**

Qua Quan

Yuan Quan

Shang Quan

Yangzi Guo Quan

Dui Quan

Ming Quan

Yuan Quan

Quan

Xiong Quan

Quan Shang Quan

Cuizi Quan

Bang Quan

Atacuri cu pumnul în *wushu*

QUAN-BIAN JIAO. V. **JIAO.**

QUAN-FA. V. **KEMPO; KUNG-FU; SHAOLIN-SI; ZHONG GUO QUAN.**

QUAN KHI. V. **QUIEN.**

QUAN KHI DO. V. **QWAN KHI DO.**

QUAN SHU V. **ZHONG GUO QUAN.**

QUA SHANG QUAN. V. **QUAN.**

QUERO, JACQUES. V. **WA-JUTSU.**

QUYEN. Vovinam Viet vo dao. „Înlănţuiri" *(kata*)* de mişcări. Există *kata* solitare sau *quyen,* şi *kata* practicate în doi sau *song-luyen*.*

Cele trei principale *quyen* solitare sînt: „dragon-tigru" *(long-ro),* „armonie" *(trung-hao)* şi „zece caractere" *(thap-tu).* Dar fiecare „şcoală" sau stil deţine propriile sale *quyen,* care nu se pot învăţa decît în sală.

Qwan ki do. Printre mişcările *(quyen)* de bază se află *bo phap*, than phap*, thu phap*,* precum şi cele numite *bo linh mot, bo linh hai* şi *dang mon.* După stiluri, *quyen* „superioare" sînt considerate *qwan-khi,* care aparţin stilului *nga mi phai* (sau *e-mei* chinez) sau altor curente chineze.

QUY-TAN. V. **BO PHAP; TAN PHAP.**

QWAN. V. **KEN (1).**

QWAN-KI-DO. „Calea pumnului şi a energiei", artă marţială vietnameză, oarecum asemănătoare cu *karate*,* dar mai acrobatică şi spectaculoasă, creată după cel de al doilea război mondial de către vietnamezul *Pham Xuan Tong.* Acest stil deosebit foloseşte, în afara asalturilor convenţionale, cu mîinile goale, tehnica mînuirii sabiei, *Viet long quom,* tehnică a cărei origine ar urca pînă la răscoala *tai-son*-ilor, din secolul al XVII-lea. Această tehnică este puternic influenţată de filosofia chineză *dao (1)* şi urmăreşte să unifice forţa fizică pură cu energia universală *(ki** sau *khi),* care decurge din „legea schimbărilor" *(kindich)* expusă în *„Yijing"*.* Antrenamentele şi luptele „libere" *(thao-quyen)* sau „tradiţionale" *(dan tu do)* se fac cu echipament de protecţie (mănuşi la o mînă sau la ambele). Mişcările cuprind tehnici de apucare *(cam na)* cu mîinile goale şi exerciţii cu arme (săbii, halebarde).

În *qwan-ki-do* există numeroase tehnici de bază:

— poziţii: *bo-phan*;*
— deplasări: *than phap*;*
— tehnici de mîini: *thu phap*;*
— tehnici de picioare: *cuoc phap*;*
— blocaje: *cung thu*;*
— baleiaje: *tao phong cuoc*;*
— de autoapărare: *tu ve*;*
— de proiectare: *vat*;*
— de chei ale braţelor: *khao go*;*
— de căderi: *nhao lan*;*
— de rupere: *nghanh phap* etc.

Disciplină completă, *qwan-ki-do* recomandă, de asemenea, practici de meditaţie *(tinh phap),* de respiraţie *(khi phap)* şi bineînţeles numeroase *quyen** sau *kata*.* Există mai multe feluri de saluturi *(bai-to*),* precum şi tehnici diverse de „sabie de mînă" *(cuong dao*),* de lovituri cu cotul *(phuong duc*)* etc. V. şi **CHAU QUAN KHI; CUONG NHU TUONG THAI.**

R

RAKUTEN-TAI. V. **SHINTAI-DO.**

RANDORI. Judo; aikido. Luptă liberă, de antrenament, conţinînd una sau mai multe mişcări în picioare *(tachi-waza*)*, poziţia „stînd", sau la sol *(ne-waza*)*, cu care se încheie, în general, o şedinţă de studiu, pentru a aplica mişcările studiate *(uchi-komi*)*. Acestea sînt exerciţii libere. În coreeană: *jayudae-ryeun, kuryeung-opsi.* V. şi **SUBURI.**

RĂSUCIRE. V. **GARAMI; MAKI.**

REANIMARE. V. **KAPPO; KI-AI; KUATSU; SHIATSU.**

„REGULAMENT AL FAMILIILOR DE RĂZBOINICI". V. **„BUKE SHO-HATTO".**

REI. „Veneraţie", „respect". Înainte de fiecare asalt sau şedinţă de antrenament, *budoka** trebuie să se salute reciproc şi să-şi salute profesorul. Acest salut face parte din eticheta impusă în *dojo** şi pe alte terenuri de antrenament sau de luptă. Este „salutul regulamentar" sau *ritsu-rei**. Acest salut, care poate să aibă diferite denumiri, în funcţie de discipline, poate fi făcut din poziţia în picioare cu corpul uşor înclinat *(tachi-rei)*, în genunchi, cu pumnii aşezaţi pe sol şi fruntea atingîndu-l *(za-rei*)*, sau aşezat în genunchi, cu corpul înclinat şi capul drept *(hai-rei)*. În vietnameză: *chao, le.* Sin.: *reigi-saho.* V. şi **REI-SHIKI; SALUTURI.**

REIGI-SA-HO. V. **REI.**

REI NO JI-DACHI. Karate. Poziţia *(kamae*)* „stînd" (în picioare) cu picioarele în formă de „I".

REISHA. Kyudo. Tir de ceremonie. Trăgătorul, în costum tradiţional *(kimono* şi eboshi*)*, îşi dezgoleşte umărul pentru a nu fi incomodat la mişcare. Acest tir de ceremonie este un ritual *shinto** destinat a celebra spiritul săgeţii, care trebuie să unească intim ţinta cu trăgătorul aflat în *aiki**, legînd astfel vizibilul cu invizibilul. În anumite concursuri de tir de mare ceremonie *(dosha)*, arcaşul este asistat de un purtător al sabiei, un purtător al arcului şi un fel de intendent, ca în prezentările de la *sumo**. Prima săgeată trasă este o *kabura-ya**, al cărei şuier trebuie să sperie duhurile rele.

REI-SHIKI. „Ceremonial", „etichetă". Anumite şcoli tradiţionale, cum ar fi *Ogasawara-ryu**, respectă şi azi o etichetă strictă. Altele au transformat unele reguli vechi sau le-au adaptat la cerinţele disciplinei lor. Totuşi, se poate spune că toate artele marţiale respectă reguli de etichetă, nu numai în timpul exerciţiilor sau al luptelor din concurs, ci şi înainte şi după acestea. Din momentul în care un practicant intră în *dojo**, el este obligat să se supună mai multor reguli de bună-cuviinţă şi de comportament, nu numai faţă de *dojo*, ci şi faţă de maestru şi discipolii acestuia. Mai întîi de toate, regulilor de salut şi semnelor de respect *(rei*)*, dar şi regulilor de curtoazie şi de întrajutorare mutuală.

Rei-shiki nu cuprinde doar reguli cu privire la gesturile rituale, ci implică, de asemenea, un comportament întemeiat pe modestie, compasiune, întrajutorare şi generozitate. Nu ar fi de conceput o artă marţială demnă de acest nume fără această „etichetă a sufletului".

RENAUD, JEAN-JOSEPH. V. **JUDO.**

RENKAKU (1). Judo. Combinaţie de mai multe tehnici.

RENKAKU (2). V. **SHUGENDO.**

RENKO-HO. Karate. Tehnică de imobilizare a braţelor adversarului, prin blocaj sau prin cheie.

RENSA-SANKAKU. „Tehnica celor trei bastoane" inventată de şcoala *Takagi-ryu,* pentru apărarea împotriva unui luptător înarmat cu sabie. V. şi **KO-BUDO.**

RENSHI. „Cel care dovedeşte stăpînire de sine". Titlu de „expert" de la al 4-lea la al 6-lea *dan (1)*,* necesar pentru a avea dreptul de a deveni instructor. V. şi **KYUDAN.**

Wa-jutsu. Cel care deţine acest grad poartă o haină albă, un *hakama** negru şi o centură violetă cu două trese roşii. V. şi **KYUDAN.**

RENSHU. Perioadă de antrenament; practică de antrenament într-o artă marţială.

RENSOKU-WAZA. Ju-jutsu. Înlănţuire de mişcări cuprinzînd o *atemi*,* o cheie de braţ, o proiectare a adversarului urmată de un *atemi* final.

Judo. Simplă înlănţuire de mişcări diferite.

RENTAI-HO. V. **KOGI-JUDO; KYOGI JUDO.**

REN-TSUKI. Karate. Lovituri de pumn, alternate. Sin.: *renzuki.*

RENZOKU-GERI. Karate. Atacuri continue cu picioarele.

— **RENZOKU-TSUKI. Karate.** Atacuri continue cu pumnii.

RENZUKI. V. **REN-TSUKI.**

REPAUS. V. **MOKUSO; YASUMI.**

RESPIRAŢIE. V. **IBUKI; KOKYU; NOGARE; YO-IBUKI.**

REUNIUNE. V. **AI; MONDO.**

REVER. V. **ERI; KESA.**

RHEE, JHOON. V. **FULL-CONTACT.**

RI. „Morală". V. şi **AIKIDO; RI-GI-ITTAI.**

RIDATSU-HO. V. **JOSHI JUDO GOSHINHO.**

RI-GI-ITTAI. Principiu de unitate a moralei *(ri*)* şi a tehnicii *(gi*).*

RIKEN-UCHI. Karate. Lovitură biciuită, dată cu dosul pumnului *(uraken*)* spre exterior, în poziţia *kiba-dachi*.*

Riken-uchi

RIKISHI. Denumire generală dată luptătorilor de *sumo* (sumotori*).* V. şi **DOHYO.**

RINZAI-SHU. V. **ZEN.**

RITSU-REI. Aikido. Salut *(rei*)* ritual, în poziţia „stînd", cu picioarele lipite, corpul uşor înclinat în direcţia persoanei onorate în acest fel.

ROFUSE. Aikido, ju-jutsu. Tehnici de forţare a braţelor (chei şi luxaţii) practicate la nivelul cotului, fie cu mîna, fie cu braţul. V. şi **TE-HODOKI; USHIRO SHITATE KUMI-TSUKI.**

ROGOJINĂ. V. **MAKIWARA; PAO.**

ROKKYU. V. **KYU.**

ROKU. „Şase" (în chino-japoneză). V. şi **NUMERE.**

ROKUDAN. Al şaselea grad *(dan 1*).* V. şi **KYUDAN; OBI (2).**

ROKUNIN. „Şase persoane" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

ROKUSHAKU-BO. V. **BO (1).**

RONIN. Înainte de secolul al X-lea, acest nume era dat ţăranilor care, pentru a evita impozitele foarte apăsătoare, îşi părăseau pămînturile şi se stabileau în regiunile neluate în stăpînire de mănăstirile budhiste sau de nobilii de la curtea imperială. În epoca *Edo** (1603-1868), acest nume a fost dat tuturor războinicilor *(bushi*)* şi *samurailor** care nu mai depindeau direct de senior, în urma morţii acestuia sau în urma confiscării pămînturilor lui. Mulţi dintre aceşti *ronin* au devenit atunci instructori de arte marţiale sau au ales alte profesii, compatibile cu onorarea lor de *samurai:* gardă de corp, apărători ai satului etc. Unii s-au făcut tîlhari, iar trupele shogunale au fost adesea obligate să lupte împotriva răscoalelor lor. Numeroase şcoli *(ryu*)* de arte marţiale au fost create de către *ronin.* Cei mai celebri dintre aceştia au fost *Miyamoto Musashi*,* iar de la 1701 la 1703, *samuraii* din Ako, care au aşteptat doi ani pentru a-l răzbuna pe seniorul lor, dezonorat de către un curtean de la curtea *shogunului* şi care s-au sinucis apoi în colectiv la ordinul acestuia din urmă. V. **„AKO-GISHI".**

ROPON. „Şase (obiecte lungi)" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

ROPPO. Aikido. Înaintare sau retragere în pas alunecat, fără a schimba garda *(kamae*),* contra procedeului *ayumi-ashi*.*

ROŞU. „Aka".

RUSKA. V. **JUDO.**

RYO. „Amîndoi". Sin.: *morote.*

— **RYO-ASHI-DORI. Judo.** Priza ambelor picioare. K = a 9-a de braţe. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

RYOKAI. V. **YA.**

— **RYO KATA-OSHI.** V. **JU NO KATA.**

— **RYO. KATA-TSUKI.** V. **JU NO KATA.**

— **RYOKU.** V. **ITTO-RYU.**

— **RYOKU-HEKI.** V. **OMOTE.**

— **RYO-TE.** „Cu ambele mîini".

— **RYO-TE-DORI.** V. **IDORI; IKKYO; JU-NO-KATA; KAITEN-NAGE; KOKYU-NAGE; KOTE-GAESHI; SHIHO-NAGE; TACHI-AI.**

— **RYO-TE ERI-TORI. Aikido.** A treia priză de rever. *Uke** apucînd cu ambele mîini, din faţă, reverul lui *shite*,* acesta îşi retrage piciorul stîng şi îşi trece braţul drept, de sus în jos, între braţele adversarului. Mîna stîngă a lui *shite* apucă atunci cotul drept al lui *uke* şi îl apasă în jos pentru a-i trimite cu mîna dreaptă o *atemi** la figură. V. şi **ERI-TORI.**

— **RYO-TE-KATA-DORI. Aikido.** A patra priză de braţ. Cînd *uke** apucă încheietura mîinii drepte al lui *shite* cu ambele mîini, *shite* îşi împreună mîinile, avansînd cu gamba dreaptă o jumătate de pas, apoi face o smucitură puternică în jos spre stînga, cu ambele braţe întinse, după care le ridică din nou în sus, pentru a se elibera. *Shite* îşi termină mişcarea trimiţînd o *atemi** în figura lui *uke.* V. şi **TE-DORI.**

— **RYO-TE KATA TE-DORI.** V. **TE-DORI.**

— **RYOZUME.** V. **OKU-IAI.**

RYU (1) „Şcoală". În coreeană: *kwan.*

„Şcoală" de arte marţiale. Fiecare conţine un mare număr de *ryu,* uneori împărţite şi acestea în ramuri *(ha 2*),* maeştrii creînd

neîncetat noi tehnici. Înaintea erei Meiji, deci pînă la 1868, exista un mare număr de *ryu*, unele fiind relativ secrete şi avînd doar cîţiva practicanţi *(ryu-sha*)*, altele mîndrindu-se cu mii de adepţi. Existau pe atunci aproape o mie de diferite *ryu*, cea mai mare parte predînd tehnici de luptă cu sabia. Majoritatea acestor *ryu* fuseseră create de nobili *samurai**, altele de către *ronin**, sau chiar de oameni de rînd (ţărani). Fiecare îşi recrutau adepţii din clasa căreia îi aparţineau ei înşişi. Sediul îl aveau acolo unde locuia fondatorul lor, de obicei în provinciile în care erau mai puţin supravegheaţi decît la *(Edo*)* (Tokyo) sau în marile oraşe. Unele dintre aceste *ryu* erau independente, altele aparţineau unor mari familii *(daimyo*)* care conduceau clanuri sau provincii. Fiecare maestru în arte marţiale avea propriul său stil *(ryugi*)* al cărui secret îl transmitea discipolilor aleşi de el. Ceilalţi discipoli nu aveau acces decît la aspectul superficial *(omote*)* al instructajului. Anumiţi maeştri de *ryu* nu predau decît tehnica *(jutsu*, waza*)*, alţii adăugau la aceasta consideraţii mai mult sau mai puţin secrete, bazate pe propria lor filosofie, pe preceptele filosofiei *zen*, ale confucianismului sau ale religiei *shinto**. Aceştia au lăsat uneori scrieri cu privire la descoperirile şi tehnicile lor (ca de exemplu *„Gorin-no-sho"* a lui *Miyamoto Musashi*)*, fie în folosul discipolilor personali, fie pentru continuarea tradiţiei în sînul familiei lor.

Majoritatea şcolilor *(ryu)* care mai existau înaintea celui de-al doilea război mondial, au dispărut, bătrînii maeştri murind, iar elevii părăsind sălile *(dojo*)* lor în favoarea celor ale artelor marţiale moderne, *judo*, aikido*, karate-do*, kendo*, kyudo** şi altele. Totuşi, un recensămînt recent întreprins de guvernul japonez a constatat că există în jur de o mie de *ryu* răspîndite în întreaga Japonie. Printre aceste şcoli, aproximativ 46 au fost alese pentru a participa anual la „marea întîlnire" *(taikai*)* din centrul *Budokan** de la Tokyo, care trebuie, de asemenea, să adune şi şcolile *(ryu)* considerate de autorităţile japoneze ca fiind „autentice". Printre aceste *ryu* pot fi citate, în ordine alfabetică:

— *Aio-ryu**, creată pe la 1600;

— *Araki-ryu* (lanţuri, kusari-gama*);*

— *Daito-ryu.*

— *Fudo-ryu (arme albe);*

— *Hoki-ryu*;*

— *Hokusai-ryu** (fundată pe la 1700);

— *Hozo-in-ryu* (yari);*

— *Hyoho Itten ichi-ryu* (sabie*, fundată pe la 1620);

— *Isshin-ryu* (lanţuri);

— *Jikishin kage-ryu** (sabie, *boken, naginata**, fundată în secolul al XVI-lea);

— *Juki-ryu* (fundată pe la 1600);

— *Kage-ryu** (sabie);

— *Kankai-ryu* (natație);

— *Kashima shinto-ryu** (sabie, fundată pe la 1647);

— *Katori-ryu;*

— *Kito-ryu*;*

— *Kurama-ryu (kendo**, fundată pe la 1574);

— *Kyushin-ryu (yari*);*

— *Muso Shinden-ryu (iai**, fundată pe la 1565);

— *Mutekatsu-ryu;*

— *Ogasawara-ryu* (kyudo**, secolul al XIV-lea);

— *Oto-ryu (karate**, din *Okinawa*);*

— *Sekiguchi-ryu** (fundată în a

doua jumătate a secolului al XVII-lea);

— *Shibukawa-ryu* (kusari-gama*, bo-jutsu*);*

— *Shindo Muso-ryu (jo-jutsu*,* fundată în secolul al XVI-lea);

— *Shinkage-ryu** (sabie, lance);

— *Shin no shindo-ryu*, (ju-jutsu*);*

— *Shoshitsu-ryu** (sabie — în armură —, fundată în 1646);

— *Sosuichi-ryu* (ju-jutsu*,* fundată în secolul al XVII-lea);

— *Takagi-ryu (bo-jutsu*,* fundată în 1656);

— *Takenouchi-ryu*;*

— *Tamita-ryu* (sabie);

— *Tenshin-ryu* (sabie);

— *Tenshin Shin. Yo-ryu (ju-jutsu*,* secolul al XVI-lea);

— *Wado-ryu* (karate*,* fundată în 1929);

— *Yagyu Shingan-ryu* (sabie, începutul secolului al XVII-lea);

— *Yagyu-ryu** (sabie, începutul secolului al XVII-lea);

— *Yanagi-ryu;*

— *Yo-ryu* (arme de foc, secolul al XVII-lea);

— *Yoshin-ryu*.* etc. V. şi **BU-JUTSU.**

Potrivit lucrării *„Bu-jutsu-ryu Soroku"*, datînd din 1843, ar fi existat în Japonia, la acea dată , 159 de *ryu* importante: 66 predînd *ken-jutsu** şi *iai-jutsu**, 31 predînd *so-jutsu**, 20 *ju-jutsu,* 19 tirul cu arma şi 14 pentru *kyu-jutsu*.*

— **RYUGI.** „Stil" predat într-un *ryu*.*

— **RYUSHA.** Discipol al unui maestru de *ryu** care continuă disciplina predată de acesta.

RYU (2). „Dragon".

— **„RYUKO NO MAKI".** *„Cartea dragonului şi a tigrului"*, lucrare japoneză despre artele marţiale, considerată cea mai veche din toate (dată necunoscută).

RYU-SETSU. V. **URA.**

RYU-TO. V. **OMORI-RYU.**

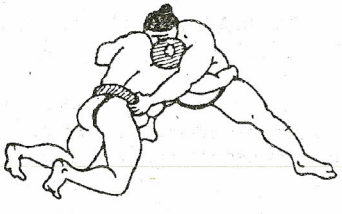
S, Ş

SA (1). „Stînga". V. şi **HIDARI.**

SA (2). „Patru" (în coreeană). V. şi **NUMERE.**

SABAKI. Eschivă a unei lovituri, prin rotirea corpului. V. şi **TAI-SABAKI.**

SABAORI. Sumo. Zdrobirea de sol a corpului adversarului, ajutîndu-te cu propria-i greutate, prin apucarea centurii acestuia cu ambele mîini, pe deasupra braţelor. V. şi **KIMARITE.**



Sabaori

SABDA PENDITA. V. **SETIA-HATI TERATE.**

SA-BEUM-NIM. Tae-kwon-do. Titlu conferit unui profesor. Echivalent cu „maestru".

SABIA BRAŢULUI. V. **WANTO.**

SABIA MÎINII. V. **CUONG DAO; SHUTO; TE-GATANA.**

SABIA PICIORULUI. V. **SOKUTO.**

SABIE CHINEZEASCĂ. V. **JIANG.**

SABURAI. V. **SAMURAI.**

SABURAU. V. **SAMURAI.**

SAC DE LOVIT. Pentru practicarea anumitor arte marţiale *(karate*)*, ca şi la box, se utilizează un sac din pînză groasă sau din piele, umplut cu nisip sau cu rumeguş de lemn, suspendat cu lanţuri sau chingi. Acest sac, lung de 1 m — 1,20 m şi avînd un diametru de aproximativ 30 cm, este folosit pentru întărirea pumnilor şi pentru practicarea loviturilor de picior. Datorită greutăţii sale (aproximativ 25 kg), el acţionează mai ales prin inerţie. V. şi **MAKIWARA; PAO.**

SACRIFICIU. V. **SUTEMI.**

SADANOYAMA. V. **YOKOZUNA.**

SADO. Arta aşezării. V. şi **TANDEM.**

SAGARI. V. **MAWASHI.**

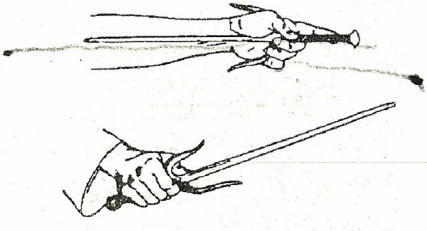
SAGEO. V. **KATANA; SĂBII.**

SAGETA-EMPI. Karate. Lovitură de cot, la nivelul *ge**.

SAGI-ASHI-TACHI. Karate. „Poziţia bîtlanului" (sau „a cocorului"), într-un picior.

SAI. Un fel de baston scurt, de fier, prevăzut cu unul sau două cîrlige mari lîngă mîner, folosite la început de ţăranii din *Okinava* pentru a se apăra împotriva sabiei *samurailor** sau tîlharilor, apoi, în perioada *Edo* (1603-1868), de către poliţia shogunală pentru a para loviturile de sabie şi a rupe lama sabiei rebelilor. Partea principală a armei *sai* (care poate fi ascuţită pentru a folosi la împuns) trebuia să aibă aproximativ lungimea antebraţului celui care o folosea. Considerată ca un *kobudo**, tehnica *sai (sai-jutsu*)* este

practicată uneori ca o completare la *karate** pentru a întări articulaţia pumnului. Un tip de *sai* avînd un singur cîrlig era numit *jitte* (sau *jutte*). V. şi **PENCHAK-SILAT.**



Sai

— **SAI-JUTSU.** Tehnică de război vizînd mînuirea armei *sai** sau *jitte*, constînd în răsucirea pumnului pentru a rupe lama sabiei care, după ce a alunecat în punctul central, se izbeşte de unul din cîrlige.

SAIGO SHIRO. V. **SHIDA SHIRO.**

SAIGO TAKAMORI (1827-1877). *Samurai** din clanul Satsuma*, în serviciul seniorilor *(daimyo*)* din familia Shimazu. A luat parte activă la reinstaurarea împăratului Mutsu Hito, în 1868, şi a fost numit comandant al gărzii imperiale. Din 1873 s-a retras la Kagoshima, urmat de cîteva mii de tineri care, sub masca unor activităţi agricole, au studiat ştiinţa armelor. În 1877, Saigo, dezaprobînd instituirea recrutării obligatorii, care îi priva pe *samurai* de drepturile lor, s-a răzvrătit. Învins cîteva luni mai tîrziu, s-a sinucis. Deşi a fost un răsculat, poporul a făcut din el un erou pentru că s-a ridicat împotriva autorităţii arbitrare şi i-a acordat toate virtuţile militare şi de credinţă faţă de idealul *samurailor.* Memoria lui a fost reabilitată în 1891. O statuie de bronz, ridicată în parcul Ueno din Tokyo, îl reprezintă însoţit de un cîine, simbol al fidelităţii. V. şi **JIGEN-RYU.**

SAIGO TANOMO (HOSHINA) CHIKAMASA. V. **OSHIKI-UCHI.**

SAITO DENKIBO. V. **SHINTO-RYU.**

SAKAIGAWA. V. **YOKOZUNA.**

SAKAKIBARA KENKICHI (1830-1894). Expert în sabie, discipol al lui *Otani Shimosa no kami Seiichiro**, care a inventat, pentru *kendo*, o tehnică de *shinai** asemănătoare mişcărilor de lovire *(tameshi-giri*)* executate cu *katana**. El aparţine şcolii *Jikishin-kage-ryu**, şi a fost maestrul lui *Takeda Sokaku.** În 1873 a făcut demonstraţii ale tehnicilor *kendo* în toată Japonia (cu aprobarea guvernului), cu scopul de a populariza această artă căzută în desuetudine şi de a o reînnoi, făcînd din *kendo* un sport paşnic.

SAKA-OTOSHI. V. **URA.**

SAKE. V. **DOHYO.**

SAKI. V. **SEN.**

SAKIGAWA. Kendo. Manşon de piele solidă care acoperă vîrful *(kissaki*)* unei *shinai**.

SAKKI. Sentiment intuitiv pe care îl are instantaneu un *budoka** faţă de intenţia agresivă a unei alte persoane, sentiment ce îi permite să contraatace chiar înainte ca adversarul să fi avut timp să hotărască atacul efectiv. V. şi **GENSHIN; HARAGEI; YOMI.**

SAKOTSU. „Claviculă". V. şi **CORP.**

SAKURA. V. **CIREŞ.**

SALUTURI. V. **BAITO; CHAO; GASSHO-GAMAE; HORMAT; LE; REI; RITSU-REI; ZA-REI.**

SAM. „Trei" (în coreeană). V. şi **NUMERE.**

SAMA. V. **NUME; SAN (2).**

SAMBO. Sport naţional în C.S.I., care atrage în fiecare an la concursuri mii de adepţi. Este un fel de luptă inspirată din lupta mongolă şi care se desfăşoară pe un covor. Partenerii poartă încălţăminte uşoară şi şosete, sînt îmbrăcaţi cu haină şi pantaloni la fel cum poartă *judogi**, strînsă pe corp cu o centură roşie sau albastră. Arbitrul de lupte se deosebeşte prin faptul că poartă manşete colorate. Scopul luptei este imobilizarea adversarului cu ajutorul unei chei de braţ *(arm-lock*)*, ceea ce acordă nota maximă, respectiv 8 puncte. O proiectare foarte clară a adversarului valorează 4 puncte, iar o aducere la sol, numai un punct. Pentru a cîştiga, este necesar ca unul din parteneri, la terminarea meciului, să totalizeze cel puţin 4 puncte în plus faţă de adversarul său.

SAMBON. „Trei (obiecte lungi)" (în japoneză). Sin.: *sanbon.* V. şi **NUMERE.**

SAMBON-SHOBU. V. **SANBON-SHOBU; SHIAI.**

SAME. V. **KATANA; SĂBII.**

SAMURAI. Clasă de *bushi** (războinici, *shi 1**) aflaţi în slujba unui senior de la curtea imperială, pentru protecţie personală a acestuia (de unde şi numele primitiv, *saburai*, de la *saburau* — „a sta alături") şi antrenaţi special în artele marţiale. Mai tîrziu, acest nume de *samurai* a fost dat tuturor *bushi* de un anumit rang, aparţinînd unor familii de războinici *(buke*)*. Numai *samuraii* aveau dreptul să poarte două săbii *(daisho*)*. Războinicii de rang inferior erau de obicei numiţi *bushi* sau *bujin**. În epoca *Edo** (1603-1868), *samuraii* reprezentau clasa dominantă în Japonia. V. şi **„BUSHIDO"; RONIN.**

SAN (1). Sufix onorific al unui nume, semnificînd „domn", „doamnă" sau „domnişoară". Sin.: *sama.* V. şi **NUME.**

SAN (2). „Trei" (în chineză sau chino-japoneză). V. şi **NUMERE.**

— **SANBON.** V. **SAMBON.**

— **SANBON-KUMITE. Kendo.** Atac dat din faţă, în trei paşi sau trei salturi succesive.

— **SANBON-SHOBU. Kendo.** Asalt de trei puncte. Sin.: *sambon-shobu.* V. şi **KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 9; SHIAI.**

— **SANDAN (1).** „Al treilea grad", al treilea *dan(1)***.* V. şi **KYUDAN; OBI (2).**

— **SANDAN (2).** „Al treilea nivel". V. şi **HEIAN KATA.**

— **SANDANME.** V. **SUMOTORI.**

— **SANKA JO.** V. **JO (1).**

— **SANKAKU. Kyu-jutsu.** Săgeată cu vîrf triunghiular. V. şi **YA.**

— **SANKAKU-JIME. Judo.** Imobilizarea lui *uke** de către *tori**, care a încălecat invers pe spatele lui, cu picioarele pe sub braţele lui *uke.*

Sankaku-jime

— **SANKAKU-TOBI. Karate.** „Triunghi". Triplă lovitură de picior la cap sau la piept, prin săritură.

— **SANKYO. Aikido.** „Al treilea principiu" al procedeelor *katame-*

SANSHI – triunchi

*waza** (răsuciri ale articulaţiilor pumnilor adversarului), folosite în general împotriva figurilor:

— *hiji-dori** — priza cotului;

— *shomen-uchi** — lovitură laterală de sus în jos;

— *ushiro-tekubi-kubi-dori** — priza unei articulaţii a pumnului prin spate şi tentativă de strangulare cu celălalt braţ;

— *ushiro-ryo-hiji-dori** — priza coatelor prin spate.

Acest tip de apărare face parte din *tekubi-waza**. Sin.: *kote-hineri*. V. şi **JU NO KATA; KANSETSU-WAZA; KYO.**

— **SANKYU.** V. **KYU.**

— **SAN-NEN.** V. **SAN-NEN-GOROSHI.**

— **SAN-NEN-GOROSHI.** În anumite *bu-jutsu** vechi, tehnică „secretă", constînd în lovirea adversarului în aşa fel încît moartea să survină mai tîrziu *(san-men* — „trei ani"). Această tehnică ţine mai mult de domeniul legendei decît de realitate, deşi anumite traumatisme, ca urmare a unei *atemi**, pot să lase sechele care, în timp, sînt susceptibile de a scurta viaţa normală a unui individ.

— **SANNIN.** „Trei (persoane)" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

— **SANREN-TSUKI. Karate.** Trei lovituri de pumn succesive.

— **SANSEN-TACHI. Karate.** „Poziţia celor trei lupte".

— **SAN-YAKU.** V. **SUMOTORI.**

— **SANCHIN. Karate.** Exerciţii respiratorii însoţite de mişcări de slabă amplitudine. Aceasta este o *kata (1)** de bază. V. şi **KOKYU.**

— **SANCHIN DACHI.** V. **HANGETSU-DACHI.**

SANG-DANG. V. **JODAN.**

Sanchin-dachi

SANGO-KEN. Shorinji-kempo. Diverse tehnici de apărare şi de contraatac pentru a para loviturile de picior sau de pumn în piept.

SANKUKAI. Karate. Stil de *karate* modern, acrobatic, creat de *Nambu Yoshinao* care s-a dezvoltat mai ales în Statele Unite şi în Japonia în anii '70. Un serial celebru de desene animate americano-japonez, în care eroii fac fapte vitejeşti prin *karate*, poartă acest titlu.

SAN-SETSU-KON. V. **NUN-CHAKU.**

SAN SHU. Wushu. Antrenament la „formele" *(dao 1*)* luptei *kung-fu** cu un partener, în care fiecare din participanţi face exerciţii de tehnică individuală de atac şi de apărare. V. şi **RANDORI.**

SARE. Sumo. Sarea, vestită pentru puterea ei de-a alunga duhurile rele şi de a combate influenţele primejdioase, este aruncată din belşug pe solul din *dohyo** de către luptătorii de rang înalt *(maku-uchi, juryo, maku-shita)*, înainte de fiecare luptă. Se spune că sarea îi şi apără pe *sumotori** împotriva rănilor şi că le cicatrizează rapid.

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI. Judo. „Blocajul piciorului prin pescuire". *Tori** blochează glezna lui *uke** cu propriul său picior, îl trage pe *uke*, ridicîndu-l, şi îl aruncă în partea piciorului său blocat. Dezechilibru spre faţă-dreapta sau faţă-stînga. K = a 11-a de gambe. V. şi **ASHI-WAZA; GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE; TSUBAME-GAESHI.**

Sasae-tsuri-komi Ashi

SASAE-UKE. Karate. Tehnică de blocaj menţinut.

SASAKI KOJIRO. V. **CHUJO-RYU. GAN-RYU; EKKU; MIYAMOTO MUSASHI.**

SASHI-MEN. Kendo. Atac direct la capul adversarului printr-o lovitură cu vîrful sabiei *shinai** în direcţia beregatei *(tsuki 2*)*.

SASHIMONO. V. **ARMURĂ.**

SA-SOKU (1). „Piciorul stîng".

SA-SOKU (2). „Partea stîngă".

SA-TAN. V. **TAN PHAP.**

SA-TO. V. **OMORI-RYU.**

SATORI. Deschidere a sufletului şi a minţii, fie prin acumulare de cunoştinţe şi comprehensiunea lor intuitivă, fie printr-o experienţă neaşteptată, care te face să descoperi ultima realitate a lucrurilor şi a fiinţelor, precum şi totala lor identitate cu sine şi cu universul. Se pot experimenta numeroase *satori*, această stare de spirit nefiind nicidecum definitivă, ci valabilă pentru un timp şi o împrejurare date. *Satori* nu este o stare de extaz, ci o transformare a însăşi esenţei gîndirii. Artele marţiale *(budo*)* ar trebui să poată realiza această transformare la cei care le practică în mod sincer. Obţinerea efectului *satori* este unul din scopurile majore ale filosofiei *zen** prin exerciţiul *za-zen**. Este *hishiryo*, dimensiunea gîndirii fără conştiinţă. Este aproape echivalentul noţiunii *moksha* la hinduşi şi *zhengjue* al chinezilor. V. şi **MUSHIN; ZEN.**

SATO TSUJI. V. **TANDEN.**

SATSUMA. Clan din sudul insulei Kyushu, de la Kagoshima, ai cărui *samurai**, printre conducătorii căruia s-a numărat şi *Saigo Takomori**, erau vestiţi pentru vitejia lor. În 1866 acest clan s-a aliat cu cel din Chosu (actuala prefectură Yamaguchi), contribuind la răsturnarea shogunatului şi la restaurarea împăratului Mutsu Hito (1868).

SAT TICH. V. **CUONG DAO.**

SAU. „Şase (în vietnameză)". V. şi **NUMERE.**

SAU QUAY. „Semi-trunchi", în deplasările din artele marţiale vietnameze.

SAYA. Teaca unei săbii. *Samuraii** evitau cu multă grijă să lovească *(saya-ate)* un alt *samurai* cu teaca sabiei, întrucît această lovire era considerată ca un afront. *Samuraiul* astfel insultat era îndreptăţit să tragă sabia şi să-l spintece pe cel care l-a jignit. Practica artei marţiale *iai-jutsu* era deci indispensabilă *samurailor.* V. şi **IAI-DO; KATANA; SĂBII.**

SAYA-ATE. „A lovi", „a ciocni" teaca *(saya*)* unei săbii.

SAYU-UNDO. Aikido. „Stînga-dreapta". Exerciţiu constînd în balansarea laterală a corpului, de la stînga la dreapta şi de la dreapta la stînga, pentru a-l face suplu.

SĂBII. Cele mai vechi săbii japoneze, *ken (2)** sau *tsurugi,* drepte, cu două tăişuri, au fost aduse în Japonia probabil de către „călăreţii-arcaşi" veniţi din peninsula coreeană, începînd de la sfîrşitul secolului al III-lea, de vreme ce cîteva exemplare au fost găsite în mormintele lor megalitice, *kofun.* Lamele erau, pe atunci, din fier forjat şi de proastă calitate. Probabil că, începînd din secolul al IX-lea, fierarii japonezi (al căror rol era atît de venerat, încît tot ei erau şi preoţi ai cultului *shinto*)* şi-au îmbunătăţit tehnicile de forjare, poate că după tehnicile făurarilor chinezi sau coreeni, ale căror săbii, datînd din secolul al VIII-lea, păstrate în muzeul Shoso-in din Nara, constituie mărturie în acest sens.

Fierarii de la sfîrşitul perioadelor Heian (794-1185) şi *Kamakura** (pînă în 1333), ca şi cei din perioada zisă *Muromachi* (1333-1530) au ajuns la o asemenea perfecţiune a tehnicii, încît aceasta nu a mai fost niciodată întrecută. Se dă numele de *koto* (lame vechi) acestor săbii de o calitate inegalabilă. În perioada *shogunilor** *Ashikaga** (1336-1574), decorarea săbiilor a cunoscut deplina sa înflorire, care s-a menţinut în întreaga perioadă *Edo** (1603-1868), cînd s-au fabricat noi lame, denumite *shin-to* (săbii noi) de calitate superioară, dar inferioare, totuşi, spun cunoscătorii, celor din perioada „veche". În era Meiji (1868-1912), s-au produs numeroase săbii, însă destinate nu *samurailor**, ci ofiţerilor armatelor imperiale şi ai forţelor din poliţie: acestea au fost *shin-shin-to* (lame recente), a căror calitate este net inferioară. Săbiile cu lama curbată au apărut prin secolul al VIII-lea, deşi nici un document nu ne permite să precizăm o dată oarecare. După această epocă, toate lamele de sabie japoneze au prezentat această curbură şi au avut un singur tăiş, pe partea convexă. De atunci săbiile au cunoscut dimensiuni şi forme foarte variate, dar pînă la urmă s-au distins cîteva tipuri diferite: *tachi,* care se purtau atîrnate la centură, aveau o curbură destul de pronunţată şi erau relativ lungi. Folosite la început în lupte, aceste săbii au devenit cu timpul săbii de paradă. *Yefu-no-tachi* erau săbii rezervate gărzilor palatului imperial şi anumitor nobili *(kuge)* de rang înalt; *shozoku-tachi* (sau *shin-no-tachi)* făceau parte din costumul de ceremonie al nobililor de la curtea imperială. Anumiţi nobili războinici purtau pe atunci *shirizaya-tachi,* a căror teacă *(saya*)* era îmbrăcată în piele de urs, cu părul în afară. Dar aceste arme au făcut loc în curînd unor săbii avînd curbura mai mică *(to*),* care se purtau, începînd probabil din secolul al XIV-lea, introduse sub centură *(obi 1*).* *Bushi** de rang înalt *(samurai*)* se deosebeau de ceilalţi purtători de sabie prin faptul că arborau două lame, una lungă *(daito*,* numită şi *katana*),* şi alta mai scurtă, numită *shoto* (sau *wakizashi*),* acest ansamblu numindu-se *daisho.* Cavalerii mai foloseau uneori o sabie foarte lungă numită *o-dachi,* pentru a lupta călare. Băieţii de *bushi* purtau şi ei o sabie, dar mai mică decît cea normală, numită *mamori-gatana* („sabie de protecţie"), considerată mai mult amuletă decît armă.

Printre săbiile „scurte", pe care oi le numim stilete, se numărau şi anto (mai scurte de 31 cm) şi ikuchi, asemănătoare cu *tanto*, dar are nu aveau gardă *(tsuba)*. *Kaiken* rau un fel de cuţite, uneori luxoase, urtate de femei, care le ascundeau n cutele *kimonourilor**, ca să se oată apăra ele însele dacă erau evoite s-o facă şi pe care le oloseau, de asemenea, în cel mai ău caz, ca să se sinucidă ritual *seppuku**) tăindu-şi beregata.

Săbiile şi pumnalele aveau ntotdeauna un mîner *(tsuka*)*, neori o gardă *(tsuba)* şi o *saya* mai nult sau mai puţin ornamentată. Samuraii aveau mare grijă de săbiile or, pe care le păstrau întotdeauna oarte curate, nepermiţînd niciodată a o sabie pătată de sînge să fie eintrodusă în teacă.

Săbiile vechi, care nu se mai ăsesc decît extrem de rar pe piaţă, înt foarte căutate de colecţionari şi neori pot atinge preţuri stronomice. Dar forjorii japonezi nai fabrică încă şi azi săbii similare entru turişti şi pentru amatorii de rte marţiale. Se înţelege de la sine ă lamele acestor săbii de duzină, efiind forjate de specialişti, nu au ici una din calităţile tradiţionale pecifice săbiilor japoneze. Acestea in urmă au fost exportate în număr nare, începînd din perioada Kamakura, în toată Asia şi mai ales n China şi Thailanda, fiind unul din rodusele japoneze cele mai bine otate... În prezent, în lipsa săbiilor, înt colecţionate *tsuba* sau gărzi rnamentate. Aceste gărzi, adesea oarte frumoase şi încrustate cu aur i argint, sînt foarte bine evaluate. Există o întreagă terminologie ehnică privitoare la formele şi rnamentaţiile acestor *tsuba*, aşa um exista pentru diversele părţi ale amelor de sabie şi pentru ccesoriile ce le însoţeau, cum erau *kozuka** şi *kogai**, mici cuţite fixate pe teaca săbiilor *katana* sau *wakizashi*, sau pentru diferitele părţi ale mînerului şi ale tecii sabiei. Acestea erau uneori prevăzute, atunci cînd nu erau folosite, cu cordoane de bumbac sau de mătase *(sageo)*, legate într-un fel complicat. În sfîrşit, suportul unei săbii „pusă la păstrare" se numea *katana-kake*, cutia în care era închisă pentru călătorie, se numea *katana-zutsu*. *Ninja** foloseau uneori o sabie foarte scurtă, cu lamă dreaptă, prevăzută cu un mic pumnal, introdus în teacă *(ko-ugi)*. Mînerul acestei săbii ascundea adesea un vîrf otrăvit, iar teaca putea fi uneori transformată în sarbacană.

Pe lîngă denumirile săbiilor, există o terminologie pentru desemnarea părţilor acestor arme: teaca *(saya)*, garda *(tsuba)*, o piesă mică de metal decorat, slujind la ascunderea plăselelor de lemn *(mekugi)* care fixează lama de mîner *(tsuka)* etc. La fel, toate părţile lamei sînt desemnate prin termeni specifici: *ha (1)* — tăişul lamei, *yakiba* — partea călită a tăişului, *mune (2)* — muchia lamei, *kissaki* — vîrful lamei; *nagako* — coada lamei, *mekugi-ana* — orificii pentru plăsele, în general două, *horimono* — desene gravate pe lamă, denumite *bonji* în cazul în care sînt caractere sanscrite, *mei* — gravura cu numele făurarului, pe tăiş, *same* — piele presată înconjurînd mînerul, *habaki* — piesă de cupru permiţînd să se fixeze *tsuba* la mînă etc.

Forjarea lamelor era încredinţată meşterilor care erau în acelaşi timp preoţi *shinto*. Ei îşi transmiteau din tată în fiu secretele şi tehnicile, din care unele au rămas necunoscute pînă în ziua de azi. În general, lama era forjată pornind de la un lingou de fier. Acesta era tăiat în două şi se intercalau între părţile sale alte bucăţi de metal de duritate diferită.

Ansamblul era bătut cu ciocanul pînă devenea omogen şi, în cele din urmă, forjat pentru a se obţine forma dorită, apoi lama, şlefuită şi echilibrată corect, era de mai multe ori înroşită în foc şi introdusă în apă sărată, tăişul fiind acoperit cu argilă pentru a fi călit în mod diferit. În sfîrşit, lama era preluată de un şlefuitor care trebuia să-i dea aspectul definitiv şi tăişul necesar. Adesea, trebuiau mai multe luni pentru a termina o lamă. Aceasta căpăta atunci un caracter aproape sacru. Au existat mai multe familii de fierari celebri, aparţinînd unor „şcoli" regionale. Unul din cei mai vestiţi a fost *Goro Masamune* (1264-1343). V. şi **BA-JUTSU; BOKEN; CHIBURI; KATANA; SHINAI; WAKIZASHI.**

SĂBII VIETNAMEZE. V. **CO VO DAO.**

SĂGEŢI. V. **HANARE; HIKIME; KABURA-YA; KYUDO; YA.**

SECHIE-ZUMO. Sumo. Mari întreceri de *sumo** care se desfăşurau la curtea împăratului, în epoca Nara (645-794), la care participau luptători veniţi din toate regiunile Japoniei. Meciurile aveau loc în incinta sanctuarelor *shinto**, cu acompaniament de muzică şi dansuri sacre *(kagura*)*, pentru a obţine de la *kami** (puterile superioare) recolte bune şi pace socială. Aceste întreceri au avut loc, sub împăratul Monmu (697-707), în prezenţa lui (de unde şi denumirea lor, *sechi-e* — „văzut de împărat"), începînd cu data de 7 iulie. În 719, împărăteasa Gensho a creat un post oficial, *nukide-no-tsukasa,* al cărui titular avea misiunea de a recruta luptători. Unul din aceştia, *Shiga Seirin,* în 740, fiind numit *hote* (judecător), ar fi codificat cele 48 de „prize autorizate". În 869, ceremonia *sechie* a fost asimilată artei militare, dar o altă formă de *sumo,* numai cu caracter religios, s-a dezvoltat în paralel, luînd numele de *shinji-sumo.* Din amestecul acestor două stiluri avea să ia naştere, în secolul al XVII-lea, actualul *sumo.* V. şi **GYOJI; KANJIN-SUMO; KOKUGIKAN.**

SEICHU-TO. V. **OMORI-RYU.**

SEIDON. V. **KYUSHO.**

SEIFUKU-JUTSU. Tehnică de reanimare în urma unui leşin. V. şi **KUATSU; REANIMARE.**

SEIGAN. Kendo. Gardă mijlocie *(chudan-no-kamae*),* în aşteptarea şi în pregătirea atacului, timp în care adversarii se studiază reciproc. Aplicată de asemenea la lupta cu *boken**.

SEIGO-HO. V. **JOSHI JUDO GOSHIN-HO.**

SEIHO. V. **HEIHO.**

SEIKA NO ITTEN. V. **HARA; TANDEM.**

— **SEIKA-TANDEN.** V. **TANDEN.**

SEIKEN. „Pumn închis"

Karate. Lovitură de pumn directă, fundamentală, dată cu încheieturile degetelor arătător şi mijlociu. Sin.: *kento.* V. şi **ARME; MÎINI.**

— **SEIKEN CHOKU-TSUKI. Karate.** Lovitură de pumn directă, dată în maniera *seiken**. V. şi **PUMNI.**

Seiken Choku-tsuki

„SEIKO". V. **KITO-RYU; TA-KUAN ZENSHI.**

SEIKYO YOROKU. V. **YAMAGA SOKU.**

SEIRYOKU-ZEN-YO. Principiu esențial în toate artele marțiale, constînd în utilizarea energiilor *wa** și *ki**, cuprinse în *hara**, cu maximum de eficacitate. Acest principiu este aplicabil în toate activitățile umane. V. și **HARA; JITA-KYO-EI; KI; WA.**

— **SEIRYOKU ZEN-YO KOKU-MIN TAI-IKU NO KATA.** „Forme de cultură națională bazate pe principiile de eficacitate maximă", metodă de antrenament fizic în artele marțiale, în special în *judo**, împărțită în două grupe de exerciții:

— *sotai-renshu* (20 de exerciții) „blînde", care cer hotărîre și rapiditate în execuție.V. și **KATA.**

— *tandoku-renshu* (28 mișcări) executate individual, în vederea atacării punctelor vitale *(kyusho*)* ale unui adversar.

SEIRYU-TO. Karate. „Lovitură de taur", dată cu baza „sabiei de mînă" (cu osul pisiform, de sus în jos). V. și **ARME.**

— **SEIRYU-TO-UKE. Karate.** Blocaj al unei lovituri în maniera *seiryu-to**.

SEISHI-O CHOESTSU. Stare de transcendență a vieții și a morții, una din virtuțile esențiale ale *samurailor**, urmînd etica *bushido**. V. și **MAKINO TORU.**

SEISHIN TANREN. Formare spirituală a omului, al cărui suflet, asemănător unei lame de sabie, trebuie, ca și lama de sabie, să fie făurit și purificat în așa fel încît să atingă perfecțiunea.

SEITEI-GATA. Iai-do. Formă standardizată de *iai,* stabilită de *Nihon Kendo Renmei (Federația de Kendo a Japoniei)* și de *Federația Japoneză de Iai-do.*

SEIWA. V. **GENJI NO HEIHO.**

SEI-ZA. Poziție de repaus sau de așteptare, în artele marțiale, înainte de antrenament sau între două faze ale acestuia, așezat „pe vine" sau în poziția „japoneză" pe genunchi, sau chiar în poziția „lotus". În toate situațiile, coloana vertebrală trebuie să rămînă verticală, capul drept. Mîinile se odihnesc pe coapse sau pe genunchi. Sin.: *za-ho.* V. și **ANTACHI-WAZA; SUWARI-WAZA; ZA-ZEN.**

SEKI. Sumo. Sufix onorific al numelui unui *sumotori**. Sin.: *zeki.* V. și **OZEKI; SHIKONA.**

SEKIGUCHI HACHIROZAE-MON. V. **SHIBUKAWA-RYU.**

SEKIGUCHI JUSHIN HACHI-ROEMON MINAMOTO NO SO-NECHIKA. V. **SEKIGUCHI-RYU.**

SEKIGUCHI-RYU. Școală de luptă corp la corp *(ju-jutsu*)*, creată de *Sekiguchi Jushin Hachiroemon no Sonechika* (1647-1711) din Suruga, care a dezvoltat și arta *batto-jutsu**. V. și **SHIBUKAWA-RYU; YAWARA.**

SEKITOKUDO. V. **YAMAGA SOKO.**

SEKITORI. Sumo. În clasamentul *(banzuke)* luptătorilor de *sumo, sumotori** de categorie deosebită cuprinzîndu-i pe *makuuchi* și pe *juryo. Sumotorii* nu pot ajunge la acest grad decît după cel puțin doi ani de antrenament *(keiko 2*).*

SEKIWAKE. Sumo. Al treilea grad în ierarhia *(banzuke)* luptătorilor de *sumo, sumotori**, după *yokozuna** și *ozeki**. Cei mai cunoscuți *sekiwake* actuali sînt:

— *Kotogaume Tsuyochi* (n. 1963).

— *Mitoizumi Masato* (n. 1962).

SEMBAN-SHAKEN. V. **SHURI-KEN.**

SEME. Kendo, iai-do. Gest de „amenințare" făcut de către practicant, imediat după ce a tras sabia din teacă, înainte de a o ridica pentru a lovi cu ea *(furi-kaburi*)*.

SEMEITE. Kendo, karate. Se numește astfel, în *kata**, acela care atacă. Cel care este atacat este denumit *shi-tachi**.

SEMPAI. Maestru al unor *kohai** într-un *dojo**.

SEN (1). V. **DAN; KYUDAN.**

SEN (2). „Inițiativă" luată de o persoană aflată într-o situație dată, în timpul unei lupte, fie pentru a bloca un asalt și a contraataca în forță *(go-no-sen*)*, fie prevăzînd un atac *(sakki*)*, fie pentru a-l anticipa *(senken)*. Sin.: *sen-no-saki*. V. și **KEN-NO-SEN; TAI-NO-SEN.**

SENI-RYU. Veche școală de *naginata**.

SENKEN. Mișcare executată pentru a o anticipa pe cea a adversarului. V. și **SEN (2).**

SENMAI. V. **DOHYO.**

SEN-NO-RIKYU. V. **CHA-NO-YU.**

SEN-NO-SAKI. V. **SEN (2).**

SEN-NO-SEN (1). V. **DAN (1); KYUDAN.**

SEN-NO-SEN (2). V. **SEN (2).**

SENSEI. „Profesor", „născut înainte". Titlu dat, în semn de respect, tuturor celor care au reputația de a fi desăvîrșit o operă. În artele marțiale, acest titlu este rezervat șefilor sau creatorilor unei *ryu** sau unui stil *(ryugi*)*, în general deținătorilor celui de-al 10-lea *dan (1)**. În practică, acest titlu este conferit directorului unui *dojo** sau maeștrilor de arte marțiale. Titlul de *dai-sensei** (sau *o-sensei)*, „mare maestru", este rezervat numai cîtorva persoane, cum sînt *Kano Jigoro**, *Funakoshi Gichin** sau *Ueshiba Morihei**. V. și **WAKA-SENSEI.**

SEOI. „Pe spate".

— **SEOI-AGE. Judo.** Proiectare din umăr, ridicîndu-l pe *uke**. K = a 6-a de umăr. V. și **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **SEOI-NAGE. Judo.** Proiectarea lui *uke** peste umărul lui *tori**. K = a 2-a de umăr. V. și **GOKYO; IPPON SEOI-NAGE; KAWAISHI MIKONOSUKE; TE-WAZA.**

— **SEOI-OTOSHI. Judo.** Răsturnarea lui *uke** peste umărul lui *tori**. K = a 4-a de umăr. V. și **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

SE-ORANG. V. **SETIA-HATI TERATE.**

SEPPA. V. **TSUBA.**

SEPPUKU. Sinucidere rituală a *samurailor**. Așezați pe o estradă acoperită de o pînză albă, ei înșiși îmbrăcați în alb, își tăiau pîntecele (locul unde se află *hara**), de la stînga la dreapta, urcînd ușor pentru a demonstra că ei nu mai țin la viață. Un însoțitor le tăia atunci capul dintr-o lovitură de sabie. Această sinucidere, contrar fanteziei populare, nu a mers niciodată pînă la perforarea totală a abdomenului. Soțiile *samurailor* se sinucideau prin secționarea arterei carotide cu ajutorul unui pumnal *(kaiken*)*. Expresia corespunzătoare, *hara-kiri* „a tăia pîntecele" este considerată vulgară. Datina cerea ca, înainte de a muri, *samuraiul* să compună un scurt poem de adio. De aceea el purta în permanență cu sine hîrtie și unelte de scris.

SESSHIN. Disciplină severă permițînd o intensă concentrare a gîndirii.

SET. „Trei" (în coreeană). V. și **NUMERE.**

SETE IAI. Iai-do. Nume dat, în 1968, unui număr de șapte *kata (1)** de iai, considerate fundamentale.

SETIA-HATI TERATE. Penchak-silat. Stil indonezian de luptă fără arme, „asemeni crinului de apă cu inima credincioasă", pe vremuri ţinut secret şi practicat în special de ţăranii din Java, despre care se spune că nu s-ar datora unor influenţe străine, externe. Acest stil ar fi fost dezvoltat de nişte asceţi numiţi *sabda pendita,* care puneau accentul pe „forţa interioară", pe puterea spirituală a individului, numită *tenaga-dalem,* şi pe comportarea prietenească pe care trebuiau să o aibă adepţii stilului *setia-hati terate* între ei, pe *hormat* (salutul) şi pe *siap* (respectul reciproc). Toate mişcările stilului *setia-hate terate* sînt bazate pe echilibru „în triunghi" *(siku-tiga* sau *tritunga* — „trinitate"). Şedinţele de antrenament se fac în ritm de *gamelan,* orchestră de instrumente de percuţie tipic indoneziană, şi cuprind *kata,* numite *juru,* iar respiraţia se bazează pe *ilmu,* asemănător cu *ki** al japonezilor. Cursanţii sînt numiţi *se-orang.* Acest stil a fost introdus recent în Europa de către maestrul javanez *Turpijin.*

SEUG-GI. Tae-kwon-do. Poziţii în picioare („stînd"). V. şi **TACHI (2).**

— *cheung-ul seug-gi,* poziţie foarte fandată în faţă, cu gamba din spate întinsă, iar cea din faţă uşor flexată;

— *fugul seug-gi,* fandat pe spate, gamba din faţă îndoită;

— *kima seug-gi,* poziţia „călăreţului", cu picioarele larg desfăcute, gambele uşor îndoite.

— *narani-seug-gi,* cu picioarele paralele, uşor depărtate.

V. şi **POZIŢII.**

SHADO. V. KYUDO.

SHADOW BOXING. V. WUSHU.

„SHAGAKUSEIDO". Titlu japonez al unei vechi lucrări chineze din epoca Ming (1374-1644) tratînd despre tehnica tragerii cu arcul.

SHAKEN. V. SHURIKEN.

SHANG QUAN. V. QUAN; WUSHU.

SHANG TAIDU. V. TAIDU.

SHAOLIN. V. SHAOLIN-SI; TAIJI QUAN.

SHAOLIN-SI. Templu buddhist chinez „al pădurii mici", întemeiat, potrivit legendei, în provincia Henan, pe muntele Songshan, în anul 496. Aici ar fi locuit, pe la anul 600, călugărul indian *Bodhidharma**, care atunci ar fi introdus, în acest templu, metodele indiene de apărare fără arme, pentru a da posibilitate călugărilor religiei *chan* (religia *zen**, chineză) să se apere împotriva bandiţilor. Tehnicile provenind din *Shaolin-si* s-au împărţit în două curente distincte: cel din nord, denumit *Bei-Shaolin,* şi cel din sud, căruia îi aparţine sistemul de arte marţiale *taiji-quan**. Aceste metode de luptă cu mîinile goale au fost, timp de secole, secrete păstrate cu străşnicie de către călugării buddhişti. Învăţarea lor presupunea însuşirea a două grupe de procedee: cele numite „interne" *(neijia*)* constînd în antrenarea reacţiilor musculare pentru a putea învinge un adversar în chiar momentul atacului său, şi în cele numite „externe" *(weijia*),* constînd în mişcări suple de înaintare şi retragere, executate cu controlul respiraţiei. În secolul al XVIII-lea, au fost create cîteva şcoli importante, derivate din *Bei-Shaolin,* denumite, în dialectul cantonez, *Hung-gar**, *Mo-gar, Choi-gar* şi *Li-gar.* Tot atunci aceste şcoli au elaborat stiluri provenite din diverse mănăstiri, printre care cele din E-mei-shan, Wutang, Fujian, Guangdong şi Henan, stiluri ce au

luat numele provinciilor sau oraşelor în care s-au dezvoltat. Tehnicile şcolilor *(pai*)* aparţinînd curentului din nord, *Bei-Shaolin,* în număr — magic — de 108, se împart în tehnici de poziţii *(tui-fa),* deplasări *(pu-fa),* blocaje *(lan-fa),* lovituri de pumn *(chuan-fa* sau *quan-fa),* tehnici de mîini *(shu-fa)* şi de picioare *(tek-fa),* precum şi în diverse tehnici de apucare *(lu-fa).* Poziţiile sînt adeseori imitate după cele ale animalelor (cocor, tigru, urs, maimuţă etc.). În dialectul cantonez: *siu lam ji.* În vietnameză: *thieu lam.* V. şi **E-MEI-SHAN-PAI; LAOFU-SHAN; SHORINJI-KEMPO; WU-DANG-PAI; WUSHU.**

— **SHAOLIN-PAI.** Variantă de *kung-fu*,* provenită din tehnicile *Shaolin-si.* În vietnameză: *thieu lam nga mi phai.*

— **SHAOLIN-SI QUAN-FA.** V. **SHORINJI-KEMPO.**

SHASHIN. Într-o luptă sau înainte de începerea acesteia, mişcare făcută intenţionat de unul din parteneri cu scopul de a-l înşela pe adversar.

SHE BO. V. **BO (2).**

SHEN. V. **TAIJI QUAN; WA.**

SHI (1). „Războinic". V. şi **BUSHI; BUJIN; BUKE; SAMURAI.**

SHI (2). „Deget". V. şi **SHI-ATSU.**

SHI (3). „Patru" (în chino-japoneză). V. şi **NUMERE.**

SHI (4). „Zece" (în chineză). V. şi **NUMERE.**

SHIAI. „Competiţie". Luptă în competiţie sau de antrenament între doi sau mai mulţi luptători. În coreeană: *si-hap.*

Kendo. Acest stil cunoaşte trei feluri de *shiai: ippon shotu* (asalt într-un singur punct); *sambon-shobu* (asalt în trei puncte) şi un asalt limitat la o durată stabilită dinainte, fără limitarea numărului de puncte marcate.

— **SHIAI-JO. Karate.** Termen echivalent celui de *dojo*.* Acest *shiai-jo* are aceleaşi dimensiuni cu un *dojo* pentru *judo*,* în general un careu cu latura de 8 la 10 m.

SHIATSU. De la *shi (2)* — „deget", şi *atsu* — „a apăsa". Tehnică de masaj local şi de presiune pe anumite puncte ale corpului, făcute cu vîrful degetelor pentru a tonifica sau a dispersa energia care circulă după „meridianele" acupuncturii. Anumite puncte caracteristice, îndată ce sînt „presate", au un efect de alinare, altele au o acţiune de înviorare, printr-o reacţie nervoasă (reflexoterapie). Este un gen de acupunctură, dar fără ace. V. şi **KAPPO; KI-AI; KUATSU.**

SHIBORI. „Strangulare". V. şi **SHIME-WAZA.**

SHIBUKAWA-RYU. Şcoală *(ryu*)* de *ju-jutsu** şi de *bo-jutsu*,* fundată de *Sekiguchi Hachirozaemon,* fiul lui *Sekiguchi Jushin Hachiroemon Minamoto no Sonechika,* la Hiroşima, în secolul al XVII-lea.

SHICHI. „Şapte" (în chino-japoneză). Sin.: *nana.* V. şi **NUMERE.**

SHICHIDAN. Judo. „Al şaptelea grad". V. şi **KYUDAN; OBI.**

SHICHIDAN KERI NO RENSHU-HO. Karate. Luptă de antrenament, înlănţuind cele „şapte lovituri de picior" care sînt de bază.

SHICHININ. „Şapte persoane". V. şi **NUMERE.**

SHI-DACHI. V. **NAGINATA.**

SHIDA SHIRO (n. 1868 — m. ?). Instruit iniţial la *Tenjin Shin-yo-ryu*,* se alătură, începînd din 1881, sălii de antrenamente şi lupte *(dojo*)* condusă de *Kano Jigoro*,* devenind,

sub numele schimbat de *Saigo Shiro,* unul din cei mai buni discipoli ai acestuia. Cîştigînd, datorită talentului şi tehnicii sale, numeroase concursuri, a contribuit substanţial la afirmarea centrului *Kodokan*,* recent înfiinţat, faţă de alte *ryu*.* În 1888 a fost numit director al centrului *Kodokan,* dar, la puţin timp după numire, părăseşte această şcoală pentru a se consacra disciplinei *kyu-jutsu*,* în care a obţinut titlul de *hanshi*.*

SHIDO. V. **CHUI; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 8, 26, 28.**

SHIGAKU-KAN DOJO. V. **MOMONO-I SHUNZO.**

SHIGA SEIRIN. V. **GYOJI; SECHIE-ZUMO.**

SHIHAN. Titlu superior în artele marţiale. V. şi **KYUDAN.**

Wa-jutsu. Deţinătorii acestui titlu poartă o haină albă, un *hakama** negru şi o centură violetă cu un fir ornamental roşu, foarte subţire, la mijloc.

SHIHO. „Patru părţi", „patru membre", „patru direcţii".

— **SHIHO-GATAME. Judo.** „Imobilizare în patru puncte", tehnică la sol *(ne-waza*),* prin care *tori** îl imobilizează pe *uke** la sol, folosind umerii şi şoldurile, sau coatele şi genunchii. Există 6 imobilizări de acest fel:

— *yoko-shito-gatame*,* control latero-sternal. K = a 6-a imobilizare;

— *kami-shiho-gatame*,* spate sternal cu braţele şi centura. K = a 3-a imobilizare;

— *kuzure-shiho-gatame,* variantă a controlului latero-sternal. K = a 7-a imobilizare;

— *kuzure-kami-shiho-gatame,* variantă a controlului sternal prin centură. K = a 4-a imobilizare;

— *kuzure-tate-shiho-gatame*,* variantă a controlului sternal călare. K = a 8-a imobilizare.

— *tate shiho-gatame,* control faţă în faţă, călare pe *uke*.* K = a 8-a imobilizare (variantă).

V. şi **KATAME-NO-KATA; KAWAISHI MIKONOSUKE; KUZURE; TATE; YOKO.**

— **SHIHO-GIRI.** V. **OKU-IAI.**

— **SHIHO-NAGE. Aikido.** Proiectare în patru părţi, executată împotriva atacurilor: *ryo-te-dori, kata-dori*, yokomen-uchi, shomen-tsuki** şi *ushiro-ryo-te-kubi-dori.* V. şi **NAGE-NO-KATA.**

— **SHIHO-WARI. Karate.** „Spargere" a unor scînduri „în patru direcţii", făcută în forţă, cu procedee diferite (ţintele sînt aşezate „în cruce").

SHIJO. V. **JO-JUTSU.**

SHIJU-HATTE. V. **KIMARITE.**

SHIKAKU. V. **HANSOKU-MAKE.**

SHIKARE-WAZA. Kendo. Atac neprevăzut şi violent al adversarului, care profită de o coborîre a gărzii.

SHIKEN. Judo. Examen special la *Kodokan*,* rezervat anumitor categorii de *judoka*.*

SHIKI. V. **BUSHIDO.**

SHIKIRI. Sumo. Ceremonie îndeplinită de *sumotori*,* pe *dohyo*,* înainte de luptă. Ei stau ghemuiţi faţă în faţă *(chiri),* pun pumnii pe sol, concentrîndu-se şi fiecare fixîndu-şi adversarul, se ridică, aruncă un pumn de sare pe jos, apoi îşi reiau poziţia ghemuită, lovind de mai multe ori cu piciorul în pămînt *(shiko).* Această ceremonie poate să dureze pînă la patru minute (pentru *maku-uchi)* şi să se repete de patru ori. Pentru *juryo,* această ceremonie nu poate să depăşească trei minute. V. şi **SHIKO TACHI; SUMO; SUMOTORI.**

SHIKKO. Aikido. Deplasare pe genunchi, pornind din poziţia în *seiza* (za-ho).* V. şi **SUWARI-WAZA.**

SHIKO. V. **SHIKIRI.**

SHIKO-DACHI. V. **SHIKO-TACHI.**

SHIKONA. Sumo. Poreclă poetică adoptată de *sumotori** de grad înalt, terminîndu-se în *-yama* („munte"), *-umi* („mare"), *-kawa* („fluviu"), *-shio* („maree"), *-nobori* („urcuş"), *-ryu* („dragon"), *-hama* („plajă"), *-nishiki* („brocart"), sau altele. Fiecare *sumotori* posedă cel puţin trei nume: al lui propriu, cel pe care îl alege pentru a lupta *(shikona),* şi cel pe care îl adoptă cînd se retrage din competiţie *(toshiyori).* Se adaugă, în general, la numele unui *sumotori,* sufixul onorific *seki (-zeki)* în loc de obişnuitul *-san.*

SHIKORO. V. **ARMURĂ.**

SHIKORO-DORI. V. **OMOTE.**

SHIKORO-GAESHI. V. **OMOTE.**

SHIKO-TACHI. Sumo. Poziţie cu picioarele îndoite şi foarte depărtate, „de călăreţ" *(kiba),* cu vîrfurile picioarelor spre exterior. Cînd un *sumotori* se află în această poziţie, ridică un picior, apoi pe celălalt, foarte sus, şi îl lasă să cadă greoi pe sol. Sin.: *shiko-dachi.* V. şi **KEIKO; KIBA-DACHI; SHIKIRI.**

Karate. Poziţie în picioare („stînd"), în *kiba-dachi*.*

SHIKYU. V. **KYU.**

SHIMAZU. V. **SHIBO TAKO-MORI; SATSUMA.**

SHIME. „Strangulare". Sin.: *jime.*

— **SHIME-GARAMI. Judo.** Luxarea unui braţ în strangulare, în tehnica la sol. K = a 3-a cheie de braţe. V. şi **KAWAISHI MIKO-NOSUKE.**

— **SHIME-WAZA. Judo.** Tehnici de strangulare *(shibori*)* în lucrul la sol *(ne-waza*).* Acestea pot fi:

Folosind *judogi*:*

— faţă în faţă *(shime-ai sau juji-jime),* călare pe *uke*,* strangulare prin antebraţ, apăsînd asupra gîtului, mîna ţinînd *judogi.*

— pe la spate *(ushiro-jime** sau *hadaka-jime*).*

Fără a folosi *judogi:*

— pe la spate, strangularea gîtului cu antebraţul drept, ajutat de mîna stîngă, trăgînd şi dezechilibrîndu-l pe *uke* spre spate.

Se cunosc mai multe tehnici de strangulare:

— *kata-ha-jime,* facial drept (K = a 6-a strangulare);

— *kata-juji-jime,* facial încrucişat (K = prima strangulare);

— *gyaku-juji-jime,* strangulare facială cu un braţ (K = a 2-a strangulare);

— *morote-jime,* strangulare facială „în pro-supinaţie" (K = a 10-a strangulare);

— *hadaka-jime,* strangulare pe la spate cu antebraţul (K = a 4-a strangulare şi a 7-a strangulare — variantă);

— *ashi-gatame-jime,* strangulare folosind braţele şi picioarele (K = a 12-a strangulare);

— *okuri-eri-jime,* strangulare cu reverul (K = a 5-a strangulare);

— *sode-guruma-jime,* strangulare prin răsucirea reverului de la *judogi* (K = a 17-a strangulare).

V. şi **AIKIDO; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 10, 17, 18, 21, 27; KATAME-NO-KATA; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

SHIME-AI. V. **KATAME-NO-KATA; SHIME.**

SHI-MEI (1). Karate. Lovitură *(atemi*)* care, dacă ar fi dată în realitate ar putea fi mortală sau foarte periculoasă. Ea conferă un

punct *(ippon*)* aceluia din cei doi adversari care o reuşeşte primul.

SHI-MEI (2). V. **YAMATO-RYU.**

SHIMENAWA. V. **TSUNA.**

SHIMERU. Kendo. Mişcare de strîngere a mîinilor pe mînerul sabiei *shinai** sau al „sabiei de lemn" *(boken*)* în poziţia „stînd" (în picioare), în deplasare (sau aşezat), cu scopul de a întări antebraţele. Ea constă în a da o lovitură verticală de sus în jos *(shomen-uchi*)*, fără a contracta muşchii de la încheietura pumnului decît la terminarea mişcării, mai precis, chiar înainte de impact. Această mişcare se face cu o sabie *shinai* sau cu două.

SHIMO. „Jos"; „inferior". Sin.: *ge**. V. şi **SPAŢIU; URA (1).**

SHIMOMURA-HA. V. **MUSO JIKIDEN-RYU.**

SHIMOSEKI. „Partea inferioară". V. şi **DOJO; SPAŢIU.**

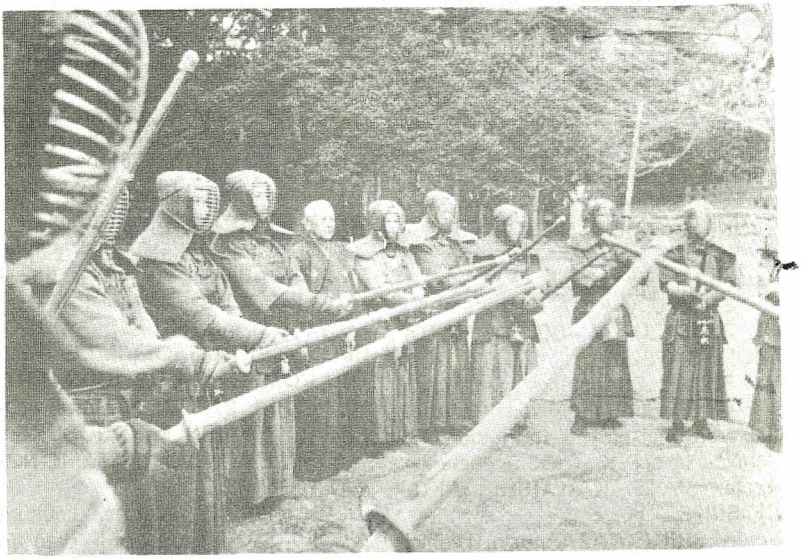
SHIMPAN. V. **SHINPAN.**

SHIN (1). „Inimă"; „suflet"; „sentiment"; „valoare morală"; „caracter". V. şi **KOKORO (2); SHINGITAI.**

SHIN (2). „Nou".

SHIN (3). „Cer".

SHINAI. Sabie confecţionată din 4 lamele de bambus lustruite şi unite între ele, cu un mîner *(tsuka*)*, o gardă *(tsuba*)* de piele şi un vîrf muşetat *(sakigawa*)*, folosită în *kendo**. Se spune că *shinai* este „îmbrăcată" cu sufletul sabiei. Ea trebuie venerată ca atare. Mărimea şi greutatea unei *shinai* variază în funcţie de vîrsta luptătorului. De la 13 la 15 ani (talie 37) *shinai* poate măsura 112 cm şi cîntări de la 375 la 450 gr. De la 16 la 18 ani (talia 38) ea trebuie să aibă 115 cm şi să cîntărească între 450 şi 485 gr. Peste 19 ani (talie 39), ea trebuie să fie de 118 cm şi să cîntărească în jur de 500 gr. În cazul cînd se folosesc



Takano, maestru de *kendo*, împreună cu elevii săi înarmaţi cu *shinai*.

în luptă două *shinai* (cîte una în fiecare mînă), cea mai lungă să fie de 110 cm, şi cu o greutate de 375 gr, iar a doua să măsoare 60 cm, iar în greutate 265 gr. *Tsuba,* în general de piele sau de material plastic, are un diametru de 8 cm, greutatea sa nu este inclusă în cea a sabiei *shinai* propriu-zise. V. şi **FUKURO SHINAI; HA; HOKUSHIN ITTO-RYU; KENDO; KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 15, 20, 22, 26. REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 5, 6.**

SHIN-BOP. V. **NINJUTSU.**

SHIN-BUDO. V. **BUDO.**

SHINDEN FUDO-RYU. Şcoală tradiţională de *so-jutsu** sau *yari-jutsu,* fundată la *Edo** (Tokyo) de către *Izumo no Kanja Yoshiteru* (secolul al XV-lea) şi succesorul său *Yoshikane.* După legendă, arta *yari** ar fi fost transmisă fondatorului ei de către *tengu**, fiinţe mitice. Tehnicile sale au rămas secrete pînă în zilele noastre. Ea folosea mai multe feluri de *yari* sau lănci, de topoare de război *(ono),* de „ciocane de război" *(o-tsuchi)* şi de *naginata**. În această şcoală au predat mai ales *yamabushi**. V. şi **FERUZOE; HOZO-IN-RYU.**

SHINDEN MUNEN-RYU. V. **SHINTO-RYU.**

SHINDO ITEN-RYU. Şcoala modernă de *aikido**, creată de discipolul lui *Ueshiba Morihei**.

SHINDO MUNEN-RYU. Şcoală de *kendo** creată pe la sfîrşitul secolului al XIX-lea.

SHINDO MUSO-RYU. V. **JO-JUTSU.**

SHINDO ROKUGO-RYU. Aiki-do. Stil de luptă de apărare strict defensivă, creată de *Noguchi Senryuken,* un discipol al lui *Ueshiba Morihei**.

SHINDO SHIZEN-RYU. Şcoală fundată în 1934 de către *Konishi Yasuhiro,* un discipol al lui *Funakoshi Gichin** şi al lui *Ueshiba Morihei**, ce pune accentul pe dezvoltarea spirituală a luptătorului *(karateka*)* şi foloseşte mult *kata (1)**.

SHINDO YOSHIN-RYU. Şcoală de *ju-jutsu** fundată în secolul al XIX-lea. V. şi **OTSUKA HIDENORI.**

SHINGITAI. În artele marţiale, este „tripla valoare" a celor care au atins gradul de centură neagră, *shin (1)** fiind valoarea morală, caracterul, *gi* valoarea tehnică, iar *tai (1)** valoarea fizică. Aceste trei valori *(shin, gi, tai)* sînt indisolubile şi trebuie să meargă împreună cu cele două principii de bază ale artelor marţiale: *seiryoku zen-yo,* sau folosirea cu maximă eficienţă a energiei, şi *jita-kyo-ei,* sau întrajutorare mutuală şi prosperitate. Acestea sînt principii extrase din *„Bushido"*. *Dansha**, care posedă *shingitai,* reuneşte în el cerul *(shin)* şi pămîntul *(gi)* şi omul *(tai).* El este în acest caz un „om complet".

SHINJI-SUMO. V. **SECHIE-ZUMO.**

SHINKAGE-RYU. „Noul *Kage-ryu*". Veche şcoală de scrimă cu sabia, folosind şi tehnicile corp-la-corp *(ju-jutsu),* fundată de *samuraiul** *Kami Izumi Ise no Kami Fujiwara no Nobutsuna** (1508-1578), de la *Katori-ryu* şi *Kage-ryu**, pentru îmbunătăţirea tehnicilor din *Kage-ryu. Yagyu Tajima no Kami** (1527-1606) i-a adăugat cîteva principii filosofice extrase din *zen (1)** cum ar fi *munen* (non-gîndire) şi *muso* (vidul total), permiţînd o disponibilitate imediată a spiritului. V. şi **AIKI-HO; RYU.**

SHINGON. V. **SHUGENDO; YAMABUSHI.**

SHINKAN-RYU. V. **KAGE-RYU.**

SHINKEITO-RYU. V. **MATSU-URA SEIZAN.**

SHINKEN-SHOBU. V. **SHOBU.**

SHIN KIME NO KATA. V. **GOSHIN-JUTSU.**

SHIN-KI-RYOKU. V. **ITTO-RYU.**

SHINKO-KATA. Karate. *Kata (1)** „superioară".

SHINKYU-SHIAI. Competiție organizată în vederea obținerii unui grad, într-o disciplină a artelor marțiale. V. și **KYUDAN.**

SHIN-NO-SHINDO-RYU. Veche școală *(ryu*)* de *ju-jutsu**, creată, potrivit tradiției, în secolul al XVI-lea, unde erau predate 166 tehnici de luptă.

SHIN-NO-TACHI. V. **SĂBII.**

SHINO. V. **SPAȚIU.**

SHINOBI. V. **NINJUTSU.**

SHINOBI-SHOZOKU. V. **NINJA; NINJUTSU.**

SHINOGI. V. **KATANA.**

SHINOMANI. V. **JUDO.**

SHINPAN. Arbitru-judecător sau arbitru într-o competiție de arte marțiale. V. și **ARBITRAJE, ARBITRI; GYOJI; SECHIE-ZUMO; SHOBU-SHIMPAN.**

SHIN-SHIN-TO. V. **KATANA; SĂBII.**

SHINTAI. Tehnică de deplasare a corpului, prin alunecarea picioarelor pe sol, apăsîndu-le pe marginea lor exterioară *(tsuri-ashi)*. Cînd deplasarea se face prin schimbarea de picior rapidă (un picior luînd locul celuilalt) această mișcare se numește *tsugiashi*. V. și **AYUMI-ASHI.**

SHINTAI-DO. Sistem de cultură fizică „religioasă" bazat pe mișcări folosite în artele marțiale, care își propune ca scop dezvoltarea armonioasă a corpului, a voinței și a spiritului. Acest sistem a fost creat în 1966 de către *Aoki Hiroyuki,* un expert japonez în *karate** instalat în California (Statele Unite ale Americii). *Aoki,* un fost discipol, la Tokyo, al lui *Egami Shigeru,* a adoptat principiile unei asociații fondate în 1966, *Rakuten-tai,* pentru studiul rațional al Bibliei. După propriile cuvinte ale fondatorului său, „*Shintai-do* trebuie să aibă aceeași valoare ca operele lui Bach și Mozart în muzică, ale lui Michelangelo, Cézanne sau Picasso în lumea artelor plastice și cea a marilor opere literare".

Această mișcare culturală este de fapt mai mult religioasă și artistică decît științifică și tinde să dezvolte în fiecare individ mai ales propria sa expresie. În America ea este un fel de pandant la societatea preconizată de filosoful american Raymond Duncan. Sistemul ei de învățămînt se bazează pe practicarea estetică a mișcărilor din *bo-jutsu**, *jo-jutsu** și *kendo**, concepute ca un fel de dans și adaptate „spiritului occidental", respectiv creștin, dar venerate sînt lumina și natura. *Aoki,* cu experiența vechilor școli *(ryu*)* de arte marțiale din Japonia, a adoptat o terminologie specific japoneză pentru a descrie mișcările. El se bazează pe *kata (1*)* dar consideră tehnicile sale gestuale mai mult ca expresii corporale estetice decît ca o artă de luptă. Din această cauză este cam greu să fie clasată printre tehnicile *budo**. Adepții sistemului *shintai-do* îmbracă pentru exerciții un *keikogi** alb și rămîn în picioarele goale sau încălțați cu *tabi**.

SHIN-TO. V. **KATANA; SĂBII.**

SHINTO. Se numește astfel religia ancestrală a japonezilor, în opoziție cu *bukkyo* sau buddhismul. Este un fel de șamanism fără o zeitate majoră, în care fiecare venerează divinitățile aparținînd ținutului său, ceea ce explică de ce *shinto* nu poate fi obiectul prozelitismului și nici nu poate fi exportat.

Divinitățile *shinto,* sau *kami** („spirite superioare"), sînt nenumărate. Într-adevăr, fiecare copac, fiecare piatră, fiecare munte sau rîu, fiecare ființă umană decedată poate să devină *kami.* Aceștia nu sînt adorați, dar sînt venerați în sanctuarele ce le-au fost

dedicate, mai mult pentru a-i face binevoitori decît pentru a le cere ceva. Clerul care se ocupă de aceste sanctuare este laic, iar preoţii *(kannushi)* sînt aleşi de către oamenii satelor. Preotul şef al religiei *shinto* este împăratul. Toţi japonezii, fără excepţie, sînt shintoişti, deşi pot fi adepţi şi ai altor religii, întrucît *shinto* nu este o confesiune exclusivistă. Toate împrejurările fericite ale vieţii oamenilor sînt puse pe seama divinităţilor *kami.* Moartea singură este considerată ca o pată. De asemenea, japonezii lasă călugărilor buddhişti sarcina de a se ocupa de morţi.

Shinto nu are nici filosofie, nici morală de propus, decît doar evitarea murdăririi sufletului şi corpului, care trebuie să fie „spălate" prin abluţiuni cu apă *(misogi).* Este o religie foarte simplă, de venerare a principiilor naturii. *Kami* feminin al soarelui *(Amaterasu)* deţine în *shinto* un loc important. Dar japonezii îi venerează în aceeaşi măsură şi pe marii lor strămoşi deveniţi *kami,* care sînt consideraţi protectori ai descendenţilor. Fiecare familie are, prin urmare, *kami* proprii. Ceremoniile de evocare mitologică sau a vieţii celor deveniţi *kami* celebrează viaţa sub toate formele ei, cu muzică şi drame sacre *(kagura*).* Şi, bineînţeles, sporturile tradiţionale, ca *sumo** şi diferitele arte marţiale sînt la rîndul lor dependente de *kami.*

SHINTO-RYU. Şcoală de sabie *(ken-jutsu*)* fundată, potrivit legendei, de către *Iizasa (Choisai) Ienao** (1387-1488), şi denumită cu numele ei întreg, *Tenshi Shoden Katori Shinto-ryu.* Această şcoală a dat naştere, în decurs de secole, la alte numeroase *ryu**, printre care cele mai importante au fost:

— *Kashima Shinto-ryu**, fundată de *Tsukahara Bokuden** (1490-1571);

— *Tendo-ryu,* fundată de *Saito Denkibo;*

— *Jigen-ryu**, fundată de *Togo Bizen no Kami Shigekura**;

— *Honma shinto-ryu,* fundată de *Honma Masayoshi;*

— *Arima shinto-ryu,* fundată de *Arima Motombu;*

— *Shindo muso-ryu,* fundată de *Muso Gonnosuke;*

— *Mijin-ryu,* fundată de *Negishi Tokaku;*

— *Hozo-in-ryu**, fundată de *Hozo-in In.ei;*

— *Ippa-ryu,* fundată de *Moroka Kagehisa;*

— *Tenshin sho-ryu,* fundată de *Icchu Baichuken;*

— *Shindem Munen-Ryu,* fundată de *Fukui Yoshihara,* pe la 1750 etc.

V. şi **KASHIWA SHINTO-RYU; KATORI SHINTO-RYU; RYU.**

SHINWA TAIDO. Aikido. Formă de autoapărare creată de *Inoue,* un discipol al lui *Ueshiba Morihei**.

SHIO. „Maree". V. şi **SHIKONA.**

SHIODA GOZO. V. **YOSHINKAI.**

SHIPJIN. V. **POOM-SE.**

SHIRAI TORU (1783-1850). Maestru de sabie japonez din şcoala *Hijin-ryu,* celebru pe vremea sa, autor al unei lucrări despre tehnica sabiei, intitulată *„Hyoho Michi Shirube" („Urme pe drumul parcurs de calea sabiei").* De asemenea, el a urmat şcoala *Itto-ryu**, antrenîndu-se cu un *boken** greu.

SHIRANUI. Sumo. Stil „ofensiv" sau agresiv adoptat de anumiţi *sumotori** şi creat de către al optulea *yokozuna** cu acest nume. În acest stil, cînd se află în poziţia *shiko-tachi**, *sumotori* întinde braţele lateral, la orizontal. V. şi **UNRYU.**

SHIRANUI I (1801-1854). Al optulea *yokozuna**, creator al stilului „ofensiv" de *sumo** care-i poartă numele. V. şi **SHIRANUI (1).**

SHIRANUI II. V. **YOKOZUNA.**

SHIRIZAYA-TACHI. V. **SĂBII.**

SHIRO. „Alb". **SHIROBO.** „Bastoane albe". V. şi **ARAKI-RYU.**

SHISEI. Poziţie de apărare sau de contraatac adoptată de un luptător. Ea poate fi naturală *(shizen-hon-tai*)* sau defensivă *(gigo-tai)*. V. şi **POZIŢII; UCHI-KOMI.**

SHITA. „Dedesubt". Sin.: *ura (1)**. V. şi **GE; SHIMO; SPAŢIU.**

SHI-TACHI. Karate, kendo. În *kata (1)**,nume atribuit luptătorului care este atacat de *semeite**, sau care îl contraatacă pe acesta.

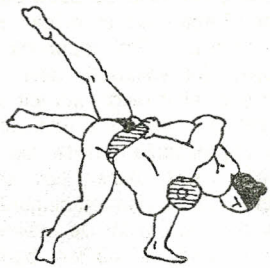
SHITATE DASHI-NAGE. Sumo. Dezechilibrare a corpului adversarului provocată cu mîna stîngă a atacantului, apucîndu-i centura şi trecînd pe sub braţele acestuia. V. şi **KIMARITE; UWATE DASHI-NAGE.**

Shitate dashi-nage

— **SHITATE HINERI. Sumo.** Aceeaşi mişcare ca la *uwate hineri**, dar ţinînd centura adversarului cu o mînă pe sub braţul lui. V. şi **KIMARITE.**

Shitate hineri

— **SHITATE-NAGE. Sumo.** Aceeaşi mişcare ca la *uwate-nage**, dar apucînd centura adversarului pe sub braţul lui. V. şi **KIMARITE.**



Shitate-nage

— **SHITATE YAGURA-NAGE. Sumo.** Aceeaşi mişcare ca la *uwate-yagura-nage*, dar ţinînd centura adversarului pe sub braţ, atacantul ridicînd coapsa adversarului cu a sa. V. şi **KIMARITE.**

Shitate yagura-nage

SHITAYA-KU. V. **KODOKAN.**

SHITE. Aikido. Cel care îl proiectează pe *uke**. Echivalentul lui *tori** din *judo**. Se mai numeşte şi *nage**.

SHITO-RYU. Karate. Şcoală de *karate* din *Okinawa**, creată în 1928 de *Mabuni Kenwa** (1889-1952),

care foloseşte un mare număr de *kata** (c. 50) şi în care forţa fizică joacă un rol foarte important.

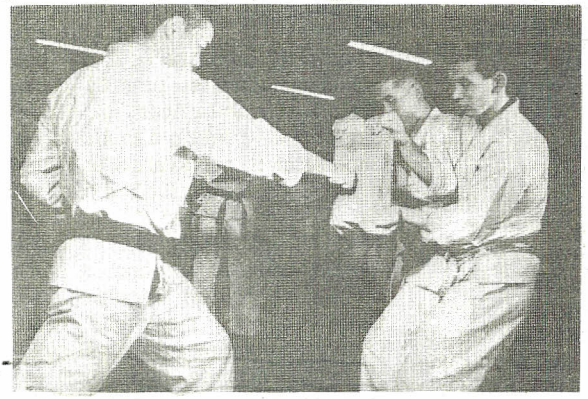
SHITOTSU. V. **JUKEN-JUTSU.**

SHITSU. „Scobitura genunchiului". V. şi **GAMBE; KYUSHO.**

SHITSUI. V. **KENTSUI.**

SHITSU-KANSETSU. Rotula; punctul articulaţiei genunchiului. V. şi **ATEMI; KYUSHO.**

SHIWARI. V. **HISHIGI.**



Shiwari la şcoala Shotokan.

SHIZEN HONTAI. Poziţie naturală de bază a corpului şi a membrelor. Sin.: *muka-mae; shizen-tai**. V. şi **POZIŢII; SHISEI.**

SHIZEN-TAI. V. **SHIZEN HONTAI.**

SHIZHOU TAIDU. V. **TAIDU.**

SHO (1). „Mic". Sin.: *ko.* V. şi **KANKU; SPAŢIU.**

SHO (2). „Pin". V. şi **SHOCHIKUBAI.**

SHOBU. Odinioară, luptă pe viaţă şi pe moarte *(shinken-shobu)* între doi experţi în arte marţiale.

Sumo, karate. Luptă oficială.

Aikido, kendo. Competiţie normală. V. şi **KENDO, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI ÎN KENDO, ART. 6.**

— **SHOBU-ARI.** „Sfîrşitul luptei". V. şi **KENDO; KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 12, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI ÎN KENDO, ART. 6.**

SHOBU-HAJIME. Karate, Kendo. „Începeţi lupta". Prin aceste cuvinte, arbitrul le anunţă luptătorilor că pot începe întrecerea. V. şi **KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 11.**

— **SHOBU-HO.** V. **KOGI-JUDO.**

— **SHOBU-NO KATA.** V. **KATA.**

— **SHOBU-SHIMPAN. Sumo.** Judecători ai unei lupte de *sumo,* aleşi în general dintre foşti *sumotori* (toshiyori*).* Ei sînt întotdeauna în număr de 5 şi nu intervin decît la cererea arbitrului *(gyoji*)* sau dacă e vorba de un diferend. „Discuţia" lor, în caz de judecare, se numeşte *monoji.* Dacă nu se poate lua o hotărîre, ei pot dispune să reînceapă lupta: *tori-naoshi.* Judecătorii *(shobu-shimpan)* sînt îmbrăcaţi cu *hakame** şi *kimono** de ceremonie. Sin.: *kensa-yaku.*

SHOCHIKUBAI. Aikido. Termen compus *(sho* — „pin", simbol pentru *makoto*; chiku* — „bambus", simbolul forţei şi al supleţei; *bai:* „prun", simbolul dragostei), folosit pentru a descrie o luptă cu sabia aşa cum o predau anumiţi meşteri de *aikido* şi de *kendo*. Această artă este considerată aptă să declanşeze riposte instantanee la o persoană aflată pe punctul de a fi atacată, prin

*yomi** al sentimentului *(kimochi)* adversarului.

SHOCHU-GEIKO. V. **KAN-GEIKO.**

SHODAI. Titlu acordat fondatorului unei *ryu** de arte marţiale. Sin.: *sokei; shosei.*

SHODAN. „Primul nivel", „primul grad". V. şi **DAN (1); KATA (1); KYUDAN; OBI (2).**

SHODEN. Învăţământ de bază. V. şi **OMORI-RYU.**

SHODEN OMORI-RYU. V. **MUSO JIKIDEN-RYU.**

SHODO. V. **BOKUSEKI.**

SHOGUN. Era numit *shogun,* adică generalisim, de către împărat, acel *daimyo** care se dovedise a fi cel mai puternic şi cel mai bogat. *Shogunii* guvernau autoritar în numele împăratului, acesta din urmă neavînd decît un rol onorific. Ei erau şefii tuturor *daimyo.* În istoria Japoniei au existat trei *bakufu** (guvernări militare) sau shogunate: la *Kamakura**, de la 1185 la 1333; la *Kyoto** (dinastia *Ashikaga)* de la 1336 la 1574; la *Edo** (Tokyo) dinastia *Tokugawa**, de la 1603 la 1868. Instaurarea erei Meiji, în 1868, a redat împăratului toate puterile.

SHOHATTO. V. **OMORI-RYU.**

SHOMEN. Kendo. Lovitură directă la cap cu sabia *shinai**. V. şi **KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 16.**

— **SHOMEN-TSUKI. Aikido.** Lovitură verticală la figură, dată de sus în jos. V. şi **KOKYU-NAGE; KOTE-GAESHI; NIKYO; SHINO-NAGE.**

— **SHOMEN-UCHI. Aikido.** Atac vertical ascendent, din faţă, practicat în general cu palma. Parat prin *tenbin-nage**. V. şi **KOKYU-NAGE; KOTE-GAESHI; NIKYO; SHIMERU.**

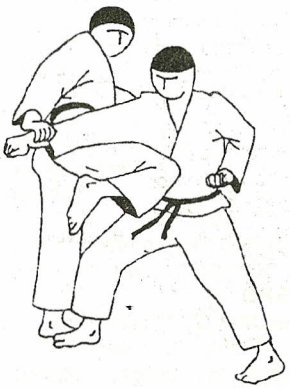
— **SHO-MOKUROKU.** Grade inferioare ale centurii negre. V. şi **KYUDAN.**

Wa-jutsu. „Student confirmat": *kimono** alb, centură neagră cu o găitan violet.

SHORINJI-KEMPO. Karate. Stil specific de *karate,* conceput de credincioşii *zen (1)** în completare la exerciţiile lor de non-metidaţie *(za-zen*),* un amestec de *judo** şi de *karate.* Acest nume vine de la cel japonizat al mănăstirii chineze *Shaolin-si** şi de la tipul de „box chinezesc" care se practica acolo, *Shaolin-si quan-fa.* Acest stil, inspirat din tehnicile chineze, a fost creat, în Japonia, după cel de al doilea război mondial, de către călugărul buddhist *So Doshin (Nakano Michiomi,* n. 1911). După 1972, stilul *Shorinji-kempo,* complet japonizat, a primit numele de *Nippon Shorinji-kempo.* După opinia creatorului său, *„Shorinji-kempo* ne învaţă că spiritul şi corpul sînt de nedespărţit" şi recomandă antrenamentul acestor două entităţi prin practica *kempo** şi meditaţia *zen* aşezat *(za-zen),* astfel ca individul să se poată salva el însuşi, pentru a fi de folos omenirii. Ca filosofie a puterii dragostei bazate pe învăţăturile lui Buddha, *Shorinji-kempo* susţine că fiinţa umană, dacă urmează principiile pozitivului şi negativului *(Yin* şi *Yang),* care guvernează întreg universul, poate să creeze pe pămînt un „paradis". *Shorinji-kempo* urmează învăţătura *kongo-zen** sau „*zen* al diamantului". Cele peste 600 de tehnici de bază (poziţii, deplasări, mişcări ale corpului, blocaje, atacuri şi *atemi**) conţin mai ales mişcări de apărare şi de eschivă. *Shorinji-kempo* foloseşte o terminologie japoneză, oarecum asemănătoare

cu cea a altor arte marţiale, avînd, totuşi, cîteva variante. Costumul practicanţilor este la fel ca *judogi**, împodobit cu o zvastică (emblemă a buddhismului ezoteric) brodată în dreptul inimii. Templul principal al disciplinei *Shorinji-kempo* (care se vrea mai mult o religie decît o artă marţială) se află la Todatsu, în prefectura Kagawa (insula Shokoku). V. şi **HAKKO-RYU; YANG-YIN.**

SHORIN-RYU KARATE-DO. Karate. Şcoală de *karate**, creată în 1830, la *Okinawa**, de către *Matsumura Sokon** (1808-1899) şi dezvoltată de către discipolii şi urmaşii săi, *Itosu Anko* (1832-1916), *Chibana Choshin** (1885-1969) şi *Katsuya Miyahira* (n. 1916). Denumită odinioară *Shuri-te* (pînă în 1920), şcoala *Shorin-ryu* face parte din *Okinawa karate-do**, care grupează toate stilurile de *karate* din insulă. Ea pune accentul în principal pe studiul şi practica tehnicilor *kata (1)**. V. şi **GOJU-RYU; JIGEN-RYU.**



Mişcare de la Shorin-ryu

SHOSEI. V. **SHODAI.**

SHOSHINSHA. Kendo. Debutant în mînuirea sabiei *shinai**.

SHOSHITSU-RYU. V. **RYU.**

SHOSUICHI-RYU. V. **RYU.**

SHOTEI. V. **MÎINI; SHUWAN.**

SHOTO. V. **KATANA; SĂBII; WAKIZASHI.**

SHOTOKAI. Karate. Stil de *karate* creat la *Shotokan** (Tokyo), pe la 1926, de către *Funakoshi Yoshitaka*, fiul lui *Funakoshi Gichin**. Acest stil urmăreşte să dezvolte îndeosebi spiritul practicanţilor, cu alte cuvinte, să facă din *karate* mai mult o artă de a trăi decît un sport, prin educarea capacităţii *kime** şi atingerea stării *mushin**. *Shotokai* a stat la originea constituirii *Asociaţiei Japoneze de Karate — Nippon Karate Kyokai*, fondată în 1937.

SHOTOKAN. Karate. Numele principalului *dojo** de *karate*, fundat, la Tokyo, de către *Funakoshi Gichin**, în 1938, pentru propagarea sportului *karate-do**. Este, în Japonia, echivalentul centrului de *judo** şi *aikido**, *Budokan**. Fiul lui *Funakoshi Gichin, Funakoshi Yoshitaka* (m. 1953), i-a urmat la conducerea acestui *dojo**, creînd stilul numit *shotokai**. Distrus în 1945, el a fost reconstituit ceva mai tîrziu.

SHOUZIN YIN. V. **YONKYO.**

SHOZUKU-TACHI. V. **SĂBII.**

SHU. V. **TE.**

SHUAI JIAO. Wushu. Antrenament fizic chinezesc cu instrumente ca greutăţi, haltere, manechine din lemn sau paie *(mukyan shong)*, sticle etc., în scopul de a întări musculatura.

SHUBAKU. V. **JU-JUTSU.**

SHUBO. Karate. „Baston de braţ", mişcare în care braţul este folosit ca un baston.

SHU-FA. V. **SHAOLIN-SI.**

SHUGEKI. Kendo. Nume dat atacului.

SHUGEN. V. **SHUGENDO; YAMABUSHI.**

SHUGENDO. Ansamblu de credinţe individuale şi de practici diverse, legate de sectele buddhiste ezoterice *shingon* şi *tendai* şi urmate de *yamabushi** sau „călugări retraşi în munţi". Deşi *shugendo* pretinde a fi avut un fondator, *E no Otsunu (En. no Gyoja,* „Practicîndu-l"), care a trăit pe la anul 700, şi mai mulţi patriarhi, mai mult sau mai puţin mitici, doctrinele sale s-au creat progresiv, prin amalgamare. *Shugendo* venera tot felul de divinităţi buddhiste, aparţinînd panteonului ezoteric, şi de *kami** din *shinto**, dar mai mult prin superstiţie decît prin cunoaşterea propriu-zisă, cea mai mare parte din *yamabushi* fiind analfabeţi. Cei mai credincioşi dintre ei se ghidau aproximativ după o doctrină ce se poate rezuma la ceea ce scria prin secolul al XI-lea călugărul buddhist *Renkaku:* „Cele trei lumi (Cerul, Pămîntul, Infernul) nu sînt decît în spirit. Toate îndatoririle *(dharma)* sînt simple notaţii. A cunoaşte egalitatea celor trei spirite se numeşte marea deşteptare. Punctul esenţial în *shugen* este marea idee care îi domină doctrina... Ceilalţi şi cu mine sîntem egali şi nu există nici o diferenţă în gîndirea noastră în legătură cu acest subiect... Dacă această idee este formată fără rezervă, cele zece «imperfecţiuni» vor dispărea de la sine; ceea ce va face omul, mergînd, stînd, aşezat sau culcat, va fi opera lui Buddha. Dacă el crede în acest adevăr, că propriul nostru corp este Buddha, fără a se strădui să atingă buddheitatea eliminînd pasiunile, el nu se va gîndi la viaţă şi la moarte..." Aceste concepte se apropie puţin de cele din *zen**, dar ele nu erau „gîndite" decît de foarte puţini *yamabushi.* În 1872, secta independentă *shugendo* a fost oficial suprimată iar călugării săi au fost obligaţi să intre în sectele buddhiste *shingon* şi *tendai.* După al doilea război mondial, cîţiva japonezi au încercat să reînvie secta *shugendo,* dar fără mare succes. V. şi **KOTODAMA; YAMABUSHI.**

SHUGENJA. V. **YAMABUSHI.**

SHUGYO. „Antrenament auster". Cei care îl practică se numesc *shugyosha.*

SHUGYOSHA. V. **SHUGYO.**

SHUHAKU. V. **KEMPO.**

SHUI LI FU. Şcoală de *wushu* (kung-fu*),* numită uneori şi *Choy lee fut* (în graiul cantonez), provenind din *Shaolin-si**. Ea cuprinde de asemenea o „metodă externă" *(weijia*)* care este cea a tehnicilor de luptă cu pumnii sau cu diverse arme, şi o „metodă internă" *(neijia*)* care apelează la cunoştinţe de anatomie, medicină şi filosofie. Metoda externă studiază diversele poziţii şi înlănţuiri zise „ale celor cinci pumni" (picioare şi mîini). Elevii o practică pe manechine din deşeuri de bumbac, saci de nisip sau articulaţii (manechine-ţintă). În timpul antrenamentului cu arme, aceste manechine sînt de metal. Printre arme, în afara celor clasice, cum ar fi săbii, halebarde şi lănci, sînt folosite şi furci, cîrje de fier, îmblăcie şi diferite alte obiecte.

SHUKO (1). Partea de deasupra a articulaţiei pumnului. V. şi **KYUSHO.**

SHUKO (2). Un fel de mănuşi de piele întărite cu benzi metalice prevăzute cu cîrlige, utilizate de *ninja** pentru a escalada zidurile. Ele puteau fi folosite şi ca gheare în lupta corp la corp. Sin.: *tekagi.* V. şi **ASHIKO; NINJUTSU.**

SHUKOKAI. Karate. Stil de *karate* „artistic", creat, în 1948, de

Tani Chojiro (n. 1921) pe temeiul procedeelor specifice şcolilor *Shinto-ryu** şi *Goju-ryu**. Toţi termenii tehnici ai acestui *„karate dansant"* sînt englezeşti. Luptele, foarte spectaculoase, se desfăşoară cu măşti, peruci şi accesorii împrumutate din recuzita celor două tipuri de teatru japonez, *No* şi *Kabuki**. Stilul *shukokai* a fost introdus în Franţa în 1965 de către *Nambu Yoshinao,* creatorul stilului de *karate* acrobatic *tankukai**. V. şi **NAMBU-DO.**

SHUKUN-SHO. Numele premiului atribuit la sfîrşitul unei competiţii de *sumo** luptătorului care a pus la pămînt cel mai mare număr de mari campioni *(yokozuna*).*

SHUNYA. V. **MU; MUSHIN.**

SHUNYATA. V. **TAIJI QUAN.**

SHUNZI. Strateg chinez din sec. al IV-lea înaintea erei noastre, din statul Qi, care, potrivit legendei, ar fi creat primele tehnici de luptă şi strategie militară. Lui i se atribuie şi crearea unei armate de femei. Este celebru mai ales prin scrierea unui tratat de război intitulat *„Shunzi bingfa",* în 82 de capitole (din care numai 13 au ajuns pînă la noi), care este cel mai vechi tratat de arte marţiale cunoscut pînă în prezent. Numit şi *Shun-tsu.* În japoneză: *Sonshi.*

SHURIKEN. Arme de aruncare japoneze, avînd diferite forme (cuţite, stele etc.) folosite odinioară de *ninja**. Aceste *shuriken* erau din oţel şi aveau muchiile ascuţite. Fiind de mici dimensiuni (de la 5 la 10 cm în diametru) erau adesea lansate mai multe deodată şi puteau provoca răni grave. Unii *ninja* le ungeau cu otravă. Cele care aveau formă de stea purtau numele de *shaken,* cele în formă de pumnal *bo-shuriken* şi cele cu un orificiu în centru se numeau *semban-shaken.* Micile ace de oţel pe care *ninja* le ţineau în gură ca să le poată sufla în ochii adversarului se numeau *fukumi-bari.* Arta de lansare a acestor *shuriken* era numită *shuriken-jutsu.* V. şi **NINJUTSU.**

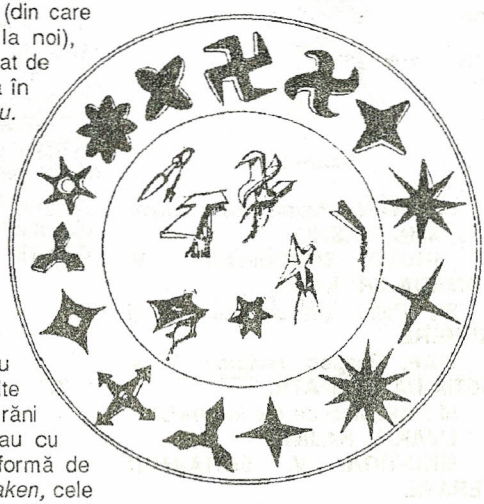
— **SHURIKEN-JUTSU.** V. **SHURIKEN.**

SHURI-TE. V. **CHIBANA CHOSIN; KARATE; KARATE-DO; KENSHIKAN; OKINAWA; SHORIN-RYU.**

SHUSHIN. Arbitru principal în timpul unui concurs de *budo**. V. şi **SHINPAN.**

— **SHUSHIN-HO.** Cultură a spiritului şi a moralităţii, ce contribuie, datorită studierii artelor marţiale, la perfecţionarea eului. V. şi **KOGI-JUDO.**

SHUTO. „Sabie de mînă". În coreeană: *sudo, sonnal.* În vietnameză: *chem.* Sin.: *seiryuto; tegatana.* V. şi **ARME; MÎINI.**



Arme de aruncat *(shuriken).*

— **SHUTO-UCHI. Kendo.** Atac direct cu sabia *shinai.*

Karate. Atac direct, „plesnit", cu „sabia mîinii" *(shuto*).*

Shuto-uchi

— **SHUTO-UKE. Kendo.** Apărare executată cu muchia sabiei *shinai*.*

Karate. Blocajul unei lovituri cu „sabia mîinii" *(shuto*).*

Shuto-uke

SHUWAN. „Palmă". Sin.: *shotei.* V. și **MÎINI; TEISHO.**

„SHUYO SHOSEI-RON". V. **YAMADA JIROKICHI.**

SI. „Patru" (în chineză). V. și **NUMERE.**

SIAP. Respect reciproc. V. și **SETIA-HATI TERATE.**

SI-HAP. Meci de *tae-kwon-do*.*

SIJAK. V. **HAJIME.**

SIKU-TIGA. V. **SETIA-HATI TERATE.**

SILA-BUAH. V. **BERSILAT.**

SILA-PULAT. V. **BERSILAT.**

SILAT. V. **PENCHAK-SILAT.**

SIMILAR. V. **AI-UCHI.**

SIM-SA. Tae-kwon-do. Probe executate de practicanți pentru a obține un *keup* sau un *dan (1)*.* Probele pentru primul *dan* conțin în mod obligatoriu *hyong* (poom-se*),* o probă liberă *(kurieung-opsi, dai ryeun)* și un test de „spargere" *(kyok-pa).* Atitudinea luptătorului, moralitatea sa, bineînțeles că se au în vedere.

SINCERITATE. V. **MAKOTO.**

SINUCIDERE. V. **SEPPUKU.**

SIU LAM JI. V. **SHAOLIN-SI.**

SO. V. **SOCHIN.**

SOBAGI. V. **YUMI.**

SOBI. „Baza pulpei". V. **GAMBE.**

SOCHIN. „So" — „violență"; „*chin*" — „calm".

Karate. *Kata (1)** folosită în *Shotokan*,* ramurile *Shito-ryu** și *Shotokai*,* cîndva numit *hakko.* Mișcările acestei *kata (1)* variază în funcție de stiluri și sînt compuse mai cu seamă din poziții, cum ar fi *sochin-dachi,* care permite pregătirea principalelor mișcări de atac și de apărare. Aceasta este o *kata (1)* de bază la *Shotokan.*

— **SOCHIN-DACHI. Karate.** Poziție hibridă între *ko-kutsu-dachi** și *zen-kutsu-dachi*,* dar mai puțin fandată și cu piciorul din față întors, numit uneori „călăreț în diagonală" (asemănătoare unui *kibadachi** în diagonală). Sin.: *fudo-dachi.* V. și **POZIȚII.**

Sochin-dachi

SODA. „A şaptea vertebră cervicală". V. şi **CORP.**

SO-DANG. V. **KYU; KYUDAN.**

SODE (1). V. **ARMURĂ.**

SODE (2). „Mînecă de *keikogi*"*.

— **SODE-GURUMA. Judo.** Înfăşurarea mînecii, pentru a-l strangula pe *uke**, în tehnica la sol *(ne-waza*)*.

Sode-guruma

— **SODE-GURUMA-JIME.** V. **SHIME-WAZA.**

— **SODESURI-GAESHI.** V. **OKU-IAI.**

— **SODE-TORI. Aikido.** Serie de cinci parade asupra prizelor de mîneci de către un adversar, cum sînt:

— *jun kata sode-tori**,
— *dosoku kata sode-tori**,
— *mae ryo kata sode-tori**,
— *ushiro eri kata sode-tori**,
— *ushiro ryo kata sode-tori**.

V. şi **TACHI-AI; TE-DORI; TE-HODOKI.**

Judo. V. **TACHI-AI.**

SODOME. V. **OKU-IAI.**

SO-DOSHIN. V. **SHORINJI-KEMPO.**

SOGO-GACHI. Judo. „Victorie prin combinare de penalizări şi de *waza-ari*. V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 8, 20, 22, 23.**

SO-IN. Articulaţia metatarso-falangiană. V. şi **KYUSHO; PICIOARE.**

SO JO BO. V. **TENGU.**

SO-JUTSU. Tehnici de mînuire a halebardei, practicate îmbrăcat cu veche armură de *samurai**. Face parte din tehnicile *ko-budo**. V. şi **DAIDO-RYU; KAKUTO-BUGEI; YARI.**

SOKEI. V. **SHODAI.**

SOKU. V. **PICIOARE.**

SOKUMEN AWASE UKE. Karate. Blocaj al unei lovituri de pumn executat cu ambele mîini deschise (una din mîini face *haishu-uke**, şi cealaltă *teisho-uke**, în aceeaşi direcţie).

SOKUTEI MAWASHI UKE. Karate. Blocaj circular, efectuat cu talpa piciorului.

— **SOKUTEI OSAE UKE. Karate.** Blocaj prin apăsare cu talpa.

SOKUTO. „Sabia piciorului".

Karate. Lovitură de picior „în sabie". Sin.: *ashi-gatana**. V. şi **ARME; KERI; PICIOARE.**

— **SOKUTO-GERI.** V. **YOKO-GERI.**

— **SOKUTO KE-AGE. Karate.** Lovitură de picior „în sabie", urcînd, sau dată în diagonală („biciuită").

— **SOKUTO OSAE UKE. Karate.** Blocaj prin apăsare cu „sabia piciorului".

SO-MEN. V. **ARMURĂ.**

SOMAKURI. V. **OKU-IAI.**

SON. V. **TE; ZEN.**

SONE. V. **JUDO.**

SONG CHI. V. **NIHON NUKITE.**

SONG CUOC. V. **CUOC PHAP.**

SONG DAO. Sabie scurtă vietnameză, cu un singur tăiş şi cu gardă amplă ce acoperă toată mîna, folosită la antrenamentele de arte marţiale în Vietnam. V. şi **CO VO DAO.**

SONG DAU. Qwan ki do. „Schimbări de tehnici" sau lupte în asalturi libere. Ele cuprind mai multe categorii:

— speranţe (13-16 ani): *tieu do;*

— gradaţi (de la primul la al 3-lea cap 2): *vo nanh;*

— centuri negre, începînd de la al 4-lea cap 2): *vo si;*

— femei (începînd de la 15 ani): *tieu lo.*

V. şi **KYU (2).**

SONG DOI. Qwan ki do. Tehnici înlănţuite, combinînd mişcări de pumn, de picior, baleiaje şi diverse proiectări.

SONG LUYEN. Vovinam Viet vo dao. Înlănţuiri *(kata 1*)* de mişcări realizate cu un partener:

— înlănţuiri de lovituri cu pumnul: *don song luyen dam;*

— înlănţuiri de lovituri cu piciorul: *don song luyen chan;*

— înlănţuiri de lovituri cu sabia mîinii: *don song luyen chem.*

V. şi **QUIEN.**

SONKYO. Kendo. Poziţie de gardă mijlocie *(chudan no kamae*),* cu gambele flexate, luată înainte sau după o mişcare într-o întrecere *(shobu*),* în aşa fel încît să fii din nou gata de atac sau de contraatac.

Sumo. Salutarea rituală a adversarului înainte de luptă *(tori-kumi*).*

SON LAM. Şcoală de arte marţiale vietnameze, „a muntelui şi a pădurii".

SONNAL. V. **SHUTO; TEGATANA.**

SONO-MAMA. Judo. Ordin dat de arbitrul unei întreceri pentru a imobiliza adversarii în poziţia în care se află şi pe care doreşte să o studieze. Arbitrul poate atunci să le ceară luptătorilor să revină în centrul suprafeţei de *tatami** pentru a relua lupta, zicînd: *mata.* În coreeană: *keuman.* V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 5, 8, 12, 19, 27, 29.**

SON-SEM-KON. V. **NUNCHAKU.**

SONSHI. V. **SHUNZI.**

SORASHI. „Atac fals", „fentă"

SORE-MADE. Judo. Sfîrşitul luptei, ordonat de arbitru atunci cînd doreşte să oprească o întrecere. V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 4, 15, 20, 29.**

SO-SETSU-KEN. V. **NUNCHAKU.**

SOSUICHI-RYU. „Şcoala apelor curate", veche şcoală de *ju-jutsu*,* creată în 1650 de *samuraiul* Fugatami Misanori Han no-Suke* de la şcoala *Daito-ryu,* pe temeiul preceptelor şcolii *Takenouchi-ryu.* V. şi **KO-BUDO; RYU.**

SOTAI RENSHU. Studiu şi antrenament la una sau mai multe mişcări din artele marţiale, executate cu un partener. V. şi **SEIRYOKU ZENYO KOKUMIN TAI-IKU NO KATA.**

SOTO. „Exterior". V. şi **SPAŢIU.**

— **SOTO-GAKE. Judo.** Agăţare exterioară a piciorului. K = a 13-a de gambe. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Sumo. Mişcare asemănătoare cu *o-soto-gari** din *judo*,* dar ţinînd centura adversarului pe deasupra braţelor acestuia. V. şi **KIMARITE.**

Soto-gake

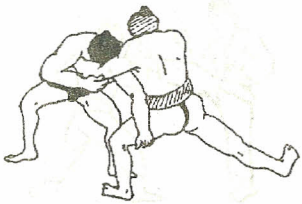
— **SOTO-KOMATA. Sumo.** Tehnică *o-mata**, apucînd coapsa adversarului prin partea exterioară. V. şi **KIMARITE.**

Soto-komata

— **SOTO-MAKI-KOMI. Judo.** „Mare răsturnare prin exterior". Mişcare de şolduri accentuată, făcută de *tori**, care se lasă să cadă pe o parte *(yoko-sutemi-waza*)* pentru a-l proiecta pe *uke** prin dezechilibru în faţă. Parare de *o-soto-gari**. K = al 4-lea *sutemi*. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONO-SUKE.**

Soto-maki-komi

— **SOTO-MUSO. Sumo.** Blocaj al coapsei opuse, prin exterior, cu mîna, însoţită de o împingere cu umărul, pentru a-l face pe adversar să cadă pe o parte. V. şi **KIMARITE.**



Soto-muso

— **SOTO-SHAKUTAKU.** V. **KYUSHO.**

— **SOTO-UKE. Karate. 1.** Blocaj exterior în *tetsui** („ciocan de fier") sau în *uchi-komi**, făcut cu latura exterioară a antebraţului. 2. Blocaj realizat cu dosul articulaţiei pumnului.

SOTO-SHU. V. **ZEN.**

SPARGERE. V. **HISHIGI.**

SPAŢIU. În toate artele marţiale care opun doi sau mai mulţi luptători, noţiunea de spaţiu *(ma*)* este primordială. Fiecare luptător se află, din punct de vedere ideal, într-o sferă al cărei centru este propriul său *hara**. Toate punctele din spaţiu sînt deci relative la acest centru de gravitate, şi sînt numite, după normele japoneze:

dreapta: *migi**;
stînga *hidari**;
înainte: *mae**;
înapoi: *ushiro**;
partea laterală: *yoko*; hen;*
partea superioară: *joseki**;
partea inferioară: *shimoseki**;
mare: *o (1)* oki;*
mic: *ko (1)*; sho*;*
nivel: *dan (2)*;*
sus: *jo (3)*;*
mijloc: *chu*;*
jos: *ge*; shimo*;*
interior: *uchi (1)*;*
exterior: *soto*;*
unghi: *sumi*;*
opus: *ura (2)*;*
flotant: *uki*;*
deasupra: *omote (2)* ue (ni); kami (1)*;*
dedesubt: *shita*; ura (1)*;*
aproape, înăuntru, contra: *komi*;*
îndepărtat: *to (4)*;*
în cerc: *kuruma (2)* (guruma);*
în semicerc: *mawashi*;*
în cîrlig: *kagi*; kake* (gake*);*
plat: *hira*;*
oblic: *naname.*

V. şi **MA; SUKI.**

— **SPAŢIU-TIMP.** V. **MA.**

— **SPAŢIU „GOL".** V. **SUKI.**

SPIRIT. V. **KOKORO.**

SSI-REUM. Luptă coreeană tradiţională, avînd asemănări cu lupta mongolă şi cu *sumo.* Nu este considerată artă marţială, deşi în fiecare an în Coreea se organizează concursuri naţionale.

STILUL EDO. V. **KISHA HA-SAMI MONO; YABUSAME.**

STOP. V. **YAME.**

STRANGULARE. V. **SHIME.**

STRATEGIE. V. **HYOHO. SHUNZI.**

SUBAK. V. **TAE-KYON.**

SUBURI. Kendo. Exerciţiu liber cu *shinai** sau cu sabie, sau repetare a loviturilor. Corespunde cu *randori** din *judo**.

SUDEN. V. **BUKE SHO-HATTO.**

SUDO. V. **SHUTO; TE-GATANA.**

„SUGATA SANSHIRO". *„Legenda marelui judo",* film realizat de *Kurosawa Akiro,* produs în 1943, relatînd istoria creării disciplinei *judo** în epoca lui *Kano Jigoro**. Acest film a avut o urmare, *„Zoku sugata sanshiro" (Continuare la „legenda marelui judo"),* pe care Kurosawa a realizat-o în 1945.

SUGINAMI-SHIAI. Judo. Concurs care are loc în fiecare lună la *Budokan** (Tokyo), pentru atribuirea de grade (*kyu 1** şi *dan 1**). V. şi **KO-HAKU SHIAI; KYUDAN.**

SUIGETSU. „Plex solar". V. şi **ATEMI; CORP; KYUSHO.**

SUIOT. V. **YASUMI.**

SUISEI-MUSHIN. Mental implicînd considerarea vieţii aşa cum este concepută de obicei — ca un fel de vis în stare de veghe, idee care, în consecinţă, este opusă celei implicate de noţiunile *mushin* şi *satori.* V. şi **KOKORO (2); MUNEN-MUSHIN; USHIRO.**

SUKI (1). Simţ, tipic japonez, al „spaţiului gol" *(suki-ku),* care lasă spiritului libertatea de a-l popula sau nu. El condiţionează dispunerea lucrurilor şi a oamenilor în spaţiu. V. şi **MA; MA-AI.**

Karate, kendo. „Deschidere".

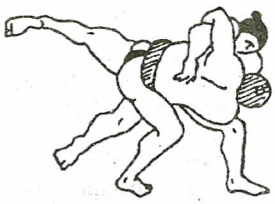
— **SUKI-KU.** V. **SUKI (1).**

— **SUKI-O MITSUKERU.** „A aştepta şi a vedea venind", atitudine a unui luptător care îşi observă adversarul, aşteptînd momentul potrivit pentru a ataca sau contraataca.

SUKI (2). V. **BONNO.**

SUKUI-NAGE. Judo. „Răsturnare spre spate". *Tori** îl ridică pe *uke** de coapse, ajutîndu-se de şolduri şi îl face să oscileze, dezechilibrîndu-l spre spate. Se mai numeşte şi „răsturnare în lingură". K = a 4-a de braţe. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Sumo. Proiectarea adversarului printr-o mişcare asemănătoare cu *uchi-mata** din *judo.* V. şi **KIMARITE.**



Sukui-nage

— **SUKUI-UKE. Karate.** Blocaj „în lingură" cu braţul.

Sukui-uke

— **SUL-SA.** V. **NINJA.**

SUMI. „Colţ", „unghi". V. şi **SPAŢIU.**

— **SUMI-GAESHI. Judo.** „Proiectare în colţ". *Tori** face un *sutemi-waza** şi, căzînd pe spate, îl antrenează pe *uke** în dezechilibru spre înainte-dreapta (sau stînga), ajutînd mişcarea prin ridicarea părţii interioare a coapsei lui *uke* cu gamba. K = al 7-lea *sutemi.* V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONO-SUKE.**

Sumi-gaeshi

— **SUMI-OTOSHI. Judo.** Tehnică de braţ, constînd în dezechilibrarea lui *uke** prin tragerea lui de mînecă la sol şi împingerea lui cu umărul opus, pentru a-l doborî lateral. K = a 6-a de braţe. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONO-SUKE.**

SUMIKIRI. Concept *shinto* prin care spiritul atinge o puritate de cristal, iar corpul un fel de stare de graţie. Această stare deosebită trebuie să se străduiască să o obţină cel care practică arte marţiale.

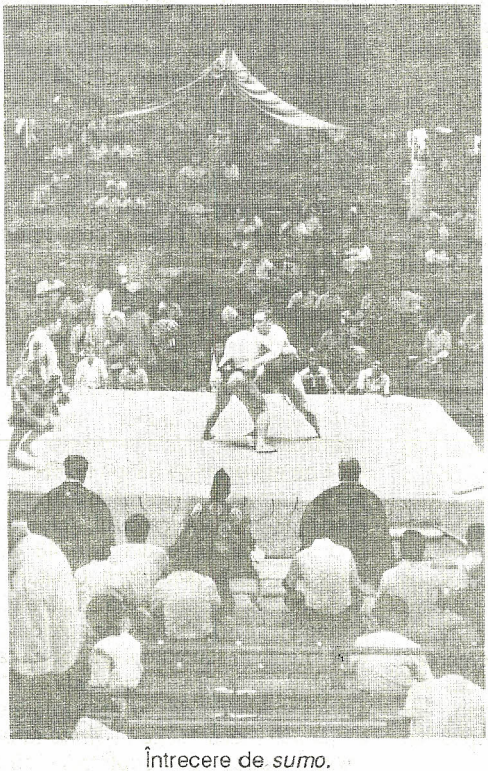
SUMO. Potrivit legendei, originea luptei japoneze *sumo* se trage dintr-o confruntare în care s-ar fi angajat doi *kami**, pentru stăpînirea ţării. De fapt, *sumo* nu ar face altceva decît să comemoreze lupta în care s-au angrenat doi şefi rivali, unul probabil coreean, iar celălalt japonez, la începuturile perioadei istorice a Japoniei.

Primele lupte de *sumo,* de esenţă religioasă (făceau parte din ritualurile *shinto** pentru îmbunarea zeităţilor *kami* şi obţinerea de recolte bogate), se desfăşurau în prezenţa împăratului, iar regulile de luptă erau foarte diferite de cele actuale. După epoca Nara (645-794), în care a avut loc unificarea Japoniei sub egida împăratului ce avea reşedinţa la Nara, apoi la Kyoto (numit pe vremea aceea Heian-Kyo), întrecerile de *sumo* au fost organizate în fiecare an, la ele participînd luptători *(sumotori*)* veniţi din toate provinciile. Încetul cu încetul, au fost elaborate regulamente pentru aceste lupte şi, în epoca supremaţiei clanurilor militare, începînd din sec. al XII-lea, *sumo* a devenit o artă militară *(joran-zumo):* ea s-a transformat în *ju-jutsu**, dar partea religioasă din *sumo* a rămas străină războiului. În epoca *Edo** (1603-1868), ţara fiind relativ pacificată, *sumo* a cunoscut o mare extindere şi a luat forma pe care o cunoaştem astăzi.

Regulile sînt foarte simple. Meciurile sau luptele *(tori-kumi*)* se desfăşoară pe o arenă specială, circulară, *dohyo**, adăpostită sub un acoperiş de sanctuar *shinto.* Pentru a marca un punct, luptătorii *(sumotori* sau *rikishi*)* trebuie să-l facă pe adversar să atingă solul cu o parte oarecare a corpului sau să-l respingă în afara cercului, folosind una sau mai multe din cele 48 de prize autorizate *(kimarite*).* Loviturile de pumn, smulgerea părului, strangulările, loviturile de picioare sînt interzise. Luptătorii se pot ajuta apucînd centura *(mawashi 1*)* adversarului lor, dar le este interzis să apuce cache-sexe-ul *(mae-tate-mitsu*)* acestuia. Luptătorii sîn-

adesea foarte grei (unii cîntăresc peste 230 kg), deoarece nu există categorii de greutate, iar un luptător uşor poate să se confrunte foarte bine cu un gigant, cîntărind de două ori cît el. Totul depinde de suplețe, de rapiditate şi de tehnică.

În fiecare an sînt organizate şase concursuri: trei la Tokyo, şi celelalte la Osaka, Nagoya şi la Fukuoka, durînd cîte 15 zile, timp în care fiecare luptător înfruntă, de fiecare dată, alt adversar. Cîştigătorul fiecărui turneu, respectiv acel *rikishi* care a totalizat cel mai mare număr de victorii, primeşte „cupa împăratului". Celelalte premii sînt: *shukun-sho**, decernat luptătorului care a doborît cel mai mare număr de *yokozuna** (mari campioni) şi de *ozeki** (campioni), *kanto-sho**, atribuit celui mai combativ *sumotori* şi, în fine, *gino-sho,* atribuit celui mai bun tehnician. Totuşi, pentru a primi unul din aceste premii, respectivul *sumotori* trebuie să obţină cel puţin opt victorii în cele 15 lupte la care a participat. Fiecare turneu de *sumo* se desfăşoară, respectînd un ritual, sub supravegherea unui arbitru şef *(tate-gyoji)* şi a mai multor arbitri-judecători *(gyoji*).* La deschidere are loc *dohyo-iri* sau ceremonia de prezentare a luptătorilor *(sumotori)* care vor participa la întrecere. Aceştia, îmbrăcaţi cu şorţul lor de ceremonie *(kesho-mawashi*),* precedaţi de *yokozuna,* asistaţi de un crainic *(tsuyaharai)* şi de un purtător de sabie *(tachimochi),* încins cu o coardă groasă de cînepă *(tsuna*),* amintind-o pe cea care împodobeşte intrarea sanctuarelor *shinto (shimenawa),* defilează pe *dohyo.* După aceea, rînd pe rînd, *sumotori,* împărţiţi în două tabere, est şi vest, se înfruntă, după ce au îndeplinit mica ceremonie *shikiri* şi aruncă sare pentru a purifica arena. La sfîrşitul zilei, un luptător de grad inferior *(makushita)* execută un dans al arcului *(yumi-shiki*).* Concursurile de *sumo* sînt foarte populare în Japonia, şi televiziunea retransmite toate luptele, japonezii fiind admiratori pasionaţi ai luptătorilor.



Întrecere de *sumo.*

SUMOTORI. Sumo. Denumire generală dată luptătorilor de *sumo.* Numiţi de

Taiho, mare campion de *sumo*, cu şorţul de ceremonie *(kesho-mawashi)* şi cu cingătoarea împletită *(tsuna)*, la prezentarea de începere a unei competiţii.

asemenea *rikishi**. Luptătorii sînt organizaţi după o ierarhie care ţine seama de victoriile lor în concursuri. Începătorii sînt numiţi *uchi-deshi* şi au gradul cel mai de jos *(mae-zumo)*. Luptătorii de cel mai înalt nivel *(maku-uchi)* sînt „marii campioni" *(yokozuna*)*, „campionii" *(ozeki*)*, *sekiwake**, *komusubi* şi *mae-gashira* (gradele 2, 3 şi 4 sînt denumite împreună „cei trei superiori" *(san-yaku)*. După aceşti campioni, vin *juryo* (10 *ryo*, de al 5-lea nivel), *maku-shita* (al 4-lea nivel), *sandanme* (al 3-lea nivel), *jonidan* (al 2-lea nivel), *jo-no-kuchi* (primul nivel) şi în cele din urmă începătorii *(mae-zumo)*. Un ucenic *sumotori* nu poate atinge gradul de *sekitori** *(maku-uchi* şi *juryo)* decît după cel puţin doi ani de practică şi de antrenament. *Sumotori* aparţin cu toţii unei „case-şcoli" *(heya)*, condusă în general de un *toshiyori**, sau un vechi *yokozuna*. Înainte de fiecare concurs, numele luptătorilor care trebuie să se înfrunte sînt înscrise cu caractere aparte pe afişe speciale *banzuke* (clasament) şi publicate de *Asociaţia Japoneză de Sumo*. *Sumotori* luptă cu torsul şi picioarele goale. Ei poartă un cache-sexe *(mae-tate-mitsu*)* şi o centură lată din mătase *(mawashi*)*. Coafura lor este după moda veche, numită *o-icho-mage** sau *chon-mage*, după categoria luptătorilor. În sfîrşit, ei poartă nume speciale *(shikona*)*.

În 1986, existau în Japonia un singur *yokozuna*, 37 *maku-uchi*, 26 *juryo*, 120 *maku-shita*, 200 *sandanme*, 316 *jo-nidan* şi 132 *jonokuchi*. V. şi **SECHIE-ZUMO**.

SUNE-ATE. V. **ARMURĂ.**

SUNE-GAKOI. V. **OKU-IAI.**

SUNE-UKE. Karate. Apărare cu gamba (tibia) pusă oblic.

SUO TAIDU. V. **TAIDU.**

SUPERIOR. V. **JO (3); KAMI.**

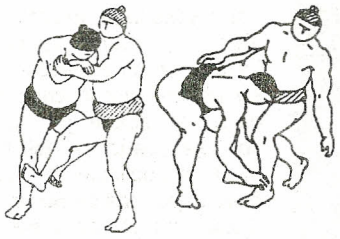
SUPLETE. V. **JU (2).**

SURIAGE-WAZA. Kendo. Procedeu tehnic prin care atacantul, ridicînd sabia *shinai** a adversarului său cu propria sa *shinai*, îl şi loveşte imediat, în aceeaşi mişcare.

SURI-KONDE. Karate. Atac prin săritură.

SUSO-HARAI. Măturarea piciorului avansat al adversarului, mişcare asemănătoare cu *de-ashi-barai** din *judo**.

— **SUSO-TORI. Sumo.** Apucarea gleznei adversarului şi tragerea acesteia pentru a-l face să cadă prin dezechilibrare. V. şi **KIMARITE.**



Suso-harai; Suso-tori

SUTE-GEIKO. Judo. Un fel de antrenament special rezervat unor *judoka** avînd o pregătire de înalt nivel.

SUTEMI. „Sacrificiu", mai precis: „a-şi risca viaţa" (pentru a cîştiga). Sensul sacrificiului de sine există dintotdeauna în spiritualitatea niponă. Nutriţi încă din sec. al VI-lea cu ideea buddhistă a vremelniciei tuturor lucrurilor, japonezii şi mai ales războinicii *(bushi*)* şi *samuraii**, pentru care existenţa era asemenea florilor de cireş, pe care cea mai mică adiere de vînt le spulberă, n-au acordat niciodată vieţii valoarea pe care i-o acordă occidentalii. Pentru ei, de fapt, viaţa nu poate avea înţeles decît prin moarte. Dar nu orice fel de moarte, nu o moarte inutilă, fără sens, involuntară, neaşteptată. Iar moartea nu are sens decît prin sacrificiu, care-i dă astfel deplină semnificaţie însăşi raţiunii de a trăi. Şi *samuraiul* care, de bună voie şi nesilit de nimeni (aici este vorba de *kokoro*),* îşi sacrifica viaţa pentru seniorul său sau pentru o cauză, avea sentimentul că, murind, creează viaţă. Iată de ce această noţiune a sacrificiului a fost întotdeauna atît de importantă în Japonia. Şi, desigur, în artele marţiale, unde ideea morţii era tot atît de prezentă cît şi ideea vieţii, şi nu părăsea nici o clipă spiritul războinicului care, la urma urmei, nu putea să trăiască fără ea. V. şi **HAGAKURE.**

— **SUTEMI-WAZA. Judo.** În vechile tehnici de luptă corp la corp, ca în actualul *judo,* tehnica sacrificiului este pusă în serviciul victoriei, nu a individului, care, la urma urmelor, nu are prea mare importanţă, ci a colectivităţii. În cazul artelor marţiale actuale, tehnica sacrificiului este unul din mijloacele de a cîştiga. Astfel sînt considerate „tehnicile sacrificiului", în care un luptător corp la corp (în special în *judo* şi în *aikido*)* se aruncă la podea cu scopul de-a accentua mişcarea de proiectare făcută împotriva partenerului său de întrecere. E o mişcare zisă „de abandonare de sine" în timpul unui atac, total defensivă.

Sutemi-waza sînt împărţite în două categorii distincte: *ma-sutemi-waza** sau „sacrificiul pe spate" şi *yoko-sutemi-waza*,* sau „sacrificiul pe o parte". V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO. ART. 10; NAGE NO KATA.**

SUVASU. V. **KALARIPAYAT.**

SUWARI. V. **KIME-NO-KATA; SEI-ZA.**

— **SUWARI-WAZA.** Tehnici de studiere a mişcărilor, făcute din poziţia în genunchi. V. şi **ATEMI-WAZA; HIZA-GATAME; KAO-ATE; SHIKKO; ZA-HO.**

ŞERVET. V. PROSOP.
ŞOLDURI. V. KOSHI.
ŞORŢ. V. KESHO-MAWASHI.

T

TABI. Un fel de „sandale" japoneze cu un singur deget. Aceste *tabi* depăşesc puţin înălţimea gleznelor şi se poartă în casă pentru protejarea picioarelor. Unele *tabi* „de lucru", din pînză groasă, au tălpi de cauciuc, şi sînt folosite de muncitori în uzine sau pe şantiere.

TACHI (1). Vechi tip de sabie japoneză, cu lama lungă şi curbată. V. şi **SĂBII.**

TACHI (2). „A sta în picioare". Sin.: *dachi; tatsu.* În coreeană: *seugi.* V. şi **POZIŢII; TATE.**

— **TACHI-AI. Judo.** Tehnici de apărare *(kime-no-kata*)*, executate în poziţia „stînd" (în picioare). Aceste tehnici se compun din 12 mişcări.

1. *Ryo-te-dori*: pe priza celor două încheieturi ale pumnului, *tori** îşi trage braţele înapoi şi dă o lovitură de genunchi în testicule lui *uke**. El continuă cu o cheie de braţ, sub axilă *(waki-gatame*)*.

2. *Sode-tori*: pe priza de mînecă a lui *uke**, *tori** dă o lovitură de călcîi în rotula lui *uke** şi continuă cu o proiectare.

3. *Tsugake*: *tori** evită o lovitură de pumn la figură, întorcîndu-şi corpul, şi îl dezechilibrează pe *uke**, accentuîndu-i mişcarea. El continuă cu o strangulare înapoi *(hadaka-jime*)*.

4. *Tsuki-age*: *tori** eschivează un upercut, respingînd braţul lui *uke** în sus şi dezechilibrîndu-l spre înainte. El continuă cu o cheie de braţe sub axilă *(waki-gatame*)*.

5. *Tsuri-age*: *tori** eschivează un pumn la figură, ridicînd braţul lui *uke** şi îi dă acestuia un pumn în plexul solar. El continuă cu o proiectare de şold.

6. *Yoko-uchi: tori** eschivează o lovitură de pumn la tîmplă, deplasîndu-se într-o parte şi execută o strangulare prin spate.

7. *Ke-age*: *tori** eschivează o lovitură de picior la testicule, prinzînd glezna lui *uke**, şi continuă cu o lovitură de picior în testiculele acestuia.

8. *Ushiro-dori*: *tori** eschivează o priză a umerilor de la spate, îngenunchind rapid pentru a-l proiecta pe *uke** pe deasupra umărului său, prin *seoi-otoshi**.

9. *Tsu-komi: tori** eschivează o lovitură (de cuţit) în pîntece, deplasîndu-se lateral şi ripostează printr-o lovitură de pumn între ochii lui *uke**, continuînd cu cheie la braţ.

10. *Kiri-komi*: *tori** eschivează o lovitură de cuţit dată de sus în jos prin ridicarea braţului lui *uke**, după ce l-a blocat cu ambele mîini, şi continuă cu o cheie de braţ sub axilă *(waki-gatame*)*.

11. *Nuki-gake*: *tori** eschivează mişcarea lui *uke** de tragere a sabiei din teacă, oprindu-i braţul înainte ca arma să fi fost scoasă şi continuă printr-o strangulare *(shime*)*.

12. *Kiri-otoshi*: *tori** eschivează o lovitură de sabie, deplasîndu-se într-o parte, şi continuă cu o cheie

de braţ făcută pe genunchi. V. şi **IDORI; JU-NO-KATA; POZIŢII.**

Sumo. Primul asalt al unui luptător.

— **TACHI-ATE. Wa-jutsu.** Tehnică similară cu cea pentru *kaoate**, dar practicată în poziţie „stînd" (în picioare).

— **TACHI-HIZA-GATAME. Wa-jutsu.** *Kata** similară cu *hiza-gatame**, dar practicată în poziţia „stînd" (în picioare). V. şi **ATEMI-WAZA.**

— **TACHIMOCHI.** V. **YOKOZUNA.**

— **TACHI-OYOGI.** „Înot în picioare". Tehnică ce-i permite unui războinic în armură să se deplaseze în apă, în poziţia verticală, prin mişcări „ca de broască" ale gambelor şi bătînd apa cu braţele, adică „înotînd cîineşte".

— **TACHI-REI.** V. **REI.**

— **TACHI-SON.** V. **THU PHAP.**

— **TACHI-UCHI.** V. **KEN-JUTSU.**

— **TACHI-WAZA. Judo.** Tehnici de luptă în poziţia „stînd" (în picioare), cuprinzînd tehnici de mîini (*te-waza*), de şolduri *(koshi-waza*)* şi de picioare *(ashi-waza*).* Aceste tehnici fac parte din *nage-no-kata.* V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 10.**

TACHIYAMA. V. **YOKOZUNA.**

TAE (1). „Picior". V. şi **TAE-KWON-DO.**

TAE (2). V. **DAE.**

TAE-BAEK. V. **POOM-SE.**

TAE-GEUG. V. **DAO; POOM-SE; TAIJI.**

TAE-KWON-DO. *Tae* — „picior"; *kwon* — „pumn"; *do* — „cale". Variantă coreeană de *karate**, creată în 1955, pornindu-se de la vechiul sistem de antrenament în artele marţiale, *tae-kyon* (sau *subak*) „luptă fără arme", pe vremuri rezervată tinerilor nobili (*hua-rang*), influenţaţi de confucianism, care s-au constituit în asociaţii patriotice, în timpul unificării Coreei de către dinastia Silla, pe la anul 600. Sub ocupaţia japoneză, începînd din anul 1910, învăţarea stilului *tae-kyon* a fost interzisă şi înlocuită cu cea de *karate* şi de *kempo* chinez. Din amestecul acestor trei stiluri avea să ia naştere *tae-kwon-do.* În prezent, acesta este un sport defensiv, a cărui deviză este de a nu ataca niciodată primul.

Ca toate artele marţiale actuale, *tae-kwon-do* urmăreşte realizarea unei sinteze perfecte între corp, spirit şi natură. Tehnicile sale de luptă întrebuinţează mult loviturile de picior din „sărituri" şi cuprind, în afara antrenamentului *(hyong*),* concursuri şi teste de „spargere" (*kyok-pa*) de scînduri, precum şi lovirea punctelor vitale (*keupso*). Ele nu comportă lupte corp la corp.

Ţinuta de antrenament pentru *tae-kwon-do* este întrucîtva asemănătoare cu *judogi**, dar are inscripţia „*tae-kwon-do*" brodată cu caractere specifice pe reverul stîng. Programul de antrenament este împărţit în 10 *keup* (*kyu 2*) şi 10 *dan (1).* În acelaşi timp, centurile *(obi 2*)* sînt diferite de cele ale altor arte marţiale. Concursurile se desfăşoară în trei „reprize" a cîte trei minute, cu o pauză de 30 secunde între ele. La fiecare concurs sînt doi judecători, un arbitru-judecător şi patru arbitri de tuşă. Echipamentul de protecţie (*hogu*) este obligatoriu. Pentru concurs există 10 categorii de greutate: sub 48 kg, de la 48 la 52 kg, de la 52 la 56 kg, de la 56 la 60 kg, de la 60 la 64 kg, de la 64 la 68 kg, de la 68 la 73 kg, de la 73 la 78 kg, de la 78 la 84 kg şi categoria peste 84 kg.

Tae-kwon-do are în prezent circa 15 milioane de adepţi în întreaga lume şi mai multe mii în Franţa, unde a fost introdus de către *Lee Kwon Young*. Admis ca sport de demonstraţie la Jocurile Naţionale din Coreea, în 1962, la Jocurile Panamericane şi la Jocurile Asiatice, a fost, de asemenea, prezentat demonstrativ şi la Jocurile Olimpice de la Seul, în 1988.

TAE-KYON. „Luptă fără arme", vechi sistem coreean de antrenament în artele marţiale naţionale, care stă la originea disciplinei *tae-kwon-do**. Sin.: *subak*.

TAE-RIG-GI. V. **KONG KYEUK.**

TAI (1). „Corp". Poziţie corporală, sau de aşteptare, cu atenţia trează, pe care o are un luptător. Sin.: *mi*.

TAI (2). „Om". V. şi **SHINGITAI.**

TAI (3). Valoare fizică. V. şi **SHINGITAI.**

TAI-CHI-CHUAN. V. **TAIJI QUAN.**

TAIDU. Kung-fu. Poziţii de gardă *(kamae*)* fundamentale pentru toate mişcările:

— *shang taidu*, în poziţie înaltă, cu o mînă înainte;

— *suo taidu*, braţe încrucişate în faţa obrazului, în poziţie „baricadat";

— *bao-zi taidu*, „poziţia leopardului", fandat în faţă, cu palmele întoarse în formă de gheare la înălţimea umerilor;

— *long-dong taidu*, „poziţia dragonului din est", cu o mînă la înălţimea frunţii, un pumn în faţă, celălalt la înălţimea părţii de jos a pîntecelui, pumnul în jos;

— *nu taidu*, „a arbaletei", cu mîinile suprapuse, la nivelul stomacului;

— *li taidu*, „a plugului", cu un pumn pe stomac şi celălalt întins într-o parte;

— *laohu taidu*, „a bătrînului tigru", puternic fandat înainte, cu mîinile ca „ghearele" la înălţimea umerilor;

— *bai-hok taidu*, „a cocorului alb", cu un genunchi ridicat foarte sus, mîinile cu palmele în faţă, la înălţimea ochilor;

— *yang-liu taidu*, „a frunzei de salcie", cu picioarele încrucişate, un braţ întins înainte lateral, capul întors într-o parte, celălalt braţ îndoit pe piept la înălţimea umărului, palmele întinse;

— *long-nan taidu*, „a dragonului din sud", poziţie *ma-bo*, cu un pumn ca o gheară, cu palma în aer, la înălţimea gîtului, cealaltă, cu degetele întinse, cu palma spre sol, la înălţimea pubisului;

— *long-xi taidu*, „a dragonului din vest", cu un braţ întins în jos, celălalt îndoit pe partea superioară a braţului opus;

— *bao-zi taidu*, „a leopardului înalt", fandat în spate, cu un braţ îndoit deasupra capului, celălalt în faţă, palma ca o „gheară", spre înainte;

— *hu-zi taidu*, „a maimuţei", fandat în faţă, o mînă ca o „gheară", cu palma în jos, întinsă la înălţimea ochilor, cealaltă mînă întoarsă la spate;

— *tian-di taidu*, „a cerului şi a pămîntului", poziţie *ma-bo*, cu o mînă în „sabie verticală" la nivelul pubisului, cealaltă la fel, dinaintea feţei;

— *shi-zhou taidu*, „a celor patru părţi", poziţia călăreţului (*ma-bo*), cu braţele întinse lateral;

— *lu taidu*, „a cerbului", ambele braţe întinse înainte, la înălţimi diferite;

— *feng taidu*, „a fenixului", ghemuit pe un călcîi, celălalt picior întins în faţă, un braţ întins în faţă, celălalt îndoit pe piept;

— *yue-shi taidu*, „a eclipsei", cu un picior înaintat, articulaţiile pumnilor încrucişate la înălţimea gîtului;

— *ping-jing-chitang taidu*, „a eleşteului liniştit", un picior înainte, braţele îndoite într-o parte ca pentru a da lovituri de pumni directe şi cu dosul mîinii;

— *ying-fu taidu*, „a aşteptării", picioarele uşor depărtate, mîinile ca o gheară, cu palmele îndreptate în sus, la înălţimea şoldurilor.

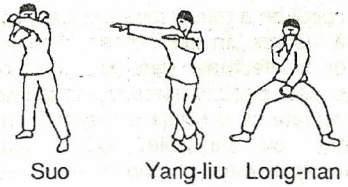
V. şi **POZIŢII.**

TAIHEN-JUTSU. V. **TAI-JUTSU.**

TAIHO. V. **YOKOZUNA.**

TAIHO-JUTSU. Sistem de atac şi de apărare, creat în 1947 de poliţia japoneză, conţinînd diverse tehnici „eficace" de *ju-jutsu*, karate*, kendo*, bo-jutsu** şi *judo**. Acest sistem a fost revizuit de mai multe ori şi îmbunătăţit pînă în 1968, dar este studiat în continuare pentru a i se aduce perfecţionări şi pentru a fi adaptat noilor condiţii ale luptei de stradă. Se foloseşte foarte mult *keibo*, un baston scurt de poliţie, în tehnica numită *keibo-soho*, ca şi bastonul tubular extensibil *(tokushu-keibo)*, adoptat de poliţia japoneză în 1966.

Poziţii de gardă *(Taidu)* în *Kung-fu*



TAIJI. „Culme supremă", „marele suflu", nume dat în China entităţii superioare, practic identică lui *qi (ki*)* sau energiei totale. În coreeană: *taegeug*. V. şi **DAO (1).**

TAIJI QUAN. „Pumnul culmii supreme", sistem de arte marţiale chinezesc, creat, potrivit legendei, de călugărul indian *Bodhidharma** la *Shaolin-si**, apoi reînnoit, între 1260 şi 1368, de călugărul buddhist *Zhangfeng* (sau *Sanfeng),* din secta *Chan (2).* El conţine în primul rînd metode de control al respiraţiei şi al gesturilor. Practicantul se află singur şi se bate cu un adversar imaginar, ceea ce i-a atras uneori calificativul de „box al vidului" sau „box al umbrelor". Sistemul *taiji quan* aparţine şcolilor din sud ale *wushu**, deosebite de şcolile din nord, care au păstrat numele de *Shaolin.* El se bazează pe suplete şi pe „forţa internă", pe cînd *Shaolin* este axat mai mult pe forţa muşchilor. *Taiji quan* face parte din tehnicile de „viaţă lungă", elaborate de călugării taoişti şi de credincioşii buddhişti, care cercetau înainte de toate unirea cu *qi (ki*).* Scopul sistemului *taiji quan* este de „a căuta calea de mijloc prin cunoaşterea extremelor". Întreaga învăţătură se bazează pe trei „principii": *jing* sau „esenţa vitală" pe care fiecare din noi o primeşte la naştere, *qi (ki*)* şi *shen,* entitatea supremă de la care emană totul. Este vorba, deci, de a-l sublima pe *jing* în *qi,* respectiv de a hrăni „suflul" interior, de a-l sublima pe *qi* în *shen,* respectiv de a transforma energia în putere spirituală şi, în sfîrşit, de-a ajunge la însăşi esenţa lui *shen* pentru a atinge noţiunea de *xu* sau „vacuitatea" *(shunyata* a buddhiştilor). Toate aceste concepte fac parte din *dao (1)** (doctrină a „căii" taoiştilor) şi, prin cunoaşterea stilului *taiji quan,* din „metoda internă" *(neijia*),* care constă în observarea schimbărilor energetice ce se petrec în corp pentru a învăţa să beneficiem de ele. În practică, trebuie unite principiile *yin* cu *yang,* pe de o parte, şi principiile *yi* (care conduc oasele şi muşchii), pe de altă parte, cu *qi* care se manifestă în puterea de creaţie.

Mişcări de *taiji-quan*

Exerciţiile au mai cu seamă scopul de a relaxa muşchii şi a-i face să lucreze „în destindere". Mişcările vor fi efectuate deci în raport cu această decontractare şi destindere, asociate cu o ştiinţă a respiraţiei „în ritm" cu mişcările. Căci, după principiul *dao (1),* prin această respiraţie ritmată se poate transforma

jing în *qi*, iar acesta din urmă în *shen*. Această respiraţie esenţială trebuie desigur să se unească cu *qi*, care se adună în *dantian* sau „cîmpul de cinabru", echivalentul exact al punctului *hara* japonez.

Inspiraţia (*yin*) corespunde fazei de pregătire a unei mişcări sau a unei eschive, expiraţia (*yang*) corespunde unei emisiuni de energie. Majoritatea artelor marţiale chineze folosesc aceste principii pentru a le aplica în lupta reală, în timp ce *taiji quan*, stil exclusiv defensiv, nu urmăreşte decît desăvîrşirea individului printr-o cunoaştere perfectă a ceea ce poate el, prin mijloacele lui, să obţină de la corpul său şi de la legile naturii. V. şi **YANG LUSHAN; ZEN.**

Mişcări de *taiji-quan*

TAIJU. „Greutate", forţă de gravitaţie care îi dă aplomb luptătorului şi îi permite, dacă este bine controlată, să-şi păstreze mereu echilibrul, centrat în *hara**.

TAI-JUTSU. Tehnică de luptă foarte veche, uneori numită şi *koshi-no-mawari*, de unde ar proveni toate celelalte, şi mai ales *ju-jutsu**. Nu se ştie exact în ce constă, dar se crede că ar fi fost descoperită şi codificată în secolul al XVI-lea de un oarecare *Nagao*. Această tehnică face parte în prezent din *ko-budo**. *Taihen-jutsu* cuprinde *doken tai-jutsu* sau arta de a da *atemi**, *ju-tai-jutsu*, sau arta luptei corp la corp, şi *taihen-jutsu*, arta de a se deplasa în linişte, de a cădea şi a folosi *sutemi**.

TAIKAI. „Mare întîlnire", sau campionat, concurs. V. şi **RYU.**

TAIKO. Poziţie faţă în faţă luată de doi luptători.

TAIKYOKU NO KATA. Karate. Ansamblu de şase *kata (1)** destinate a ţine sub control mişcările propriului corp.

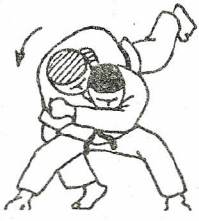
TAIMA-NO-KAHAYA. V. **KUNI-YUZURI SUMO.**

TAI NO HENKO. Aikido. Mişcare de întoarcere a corpului pentru a evita un atac şi a-l neutraliza. La sfîrşitul mişcării, adversarii se află unul lîngă altul, privind în aceeaşi direcţie. V. şi **TAI-SABAKI.**

TAI NO SEN. Luarea iniţiativei chiar în momentul în care adversarul atacă. Sin.: *ken-no-sen*. V. şi **GO-NO-SEN; SEN.**

TAI-OTOSHI. Judo. „Răsturnare a corpului prin baraj". *Tori** se lasă în jos rotindu-se şi, cu ajutorul mîinilor, îl răstoarnă pe *uke** pe deasupra uneia din gambele sale, pe care o plasează în baraj, ajutîndu-se de şolduri, provocînd în acest fel

acest fel dezechilibrarea în faţă a lui *uke**. K = prima de braţe. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.**



Tai-otoshi

TAIRA. V. **BUSHI; GENJI-NO-HEIHO; MINAMOTO; YOSHI-TSUNE (MINAMOTO NO ~).**

TAIRO SHIRO. V. **JUDO.**

TAI-SABAKI. Rotirea corpului provocată prin deplasarea picioarelor în *tsugi-ashi**, permiţînd pivotarea, avansînd sau retrăgîndu-se, şi realizarea unei eschive sau pregătirea unei mişcări de atac sau de apărare. V. şi **JUDO; KAWASHI; TAI NO HENKO.**

Aikido. Este mişcarea de bază a acestei discipline, cu *te-hodoki**. Ea cuprinde trei faze:

— *koshi-sabaki,* efortul de plasare a şoldurilor şi a bazinului;

— *ashi-sabaki,* studiul deplasării picioarelor şi a gambelor, în timpul eschivelor;

— *te-sabaki,* plasarea braţelor şi a mîinilor. V. şi **KATA-DORI; TENKAN-HO.**

TAISHA-RYU. V. **KAGE-RYU.**

TAISHI. „Mare maestru". V. şi **HI-GI.**

TAISHO. Şeful unei echipe de luptători, în cazul unei competiţii de grup sau în linie.

TAJIMA NO KAMI. V. **YAGYU-RYU.**

TAKAGI-RYU. Şcoală de arte marţiale, în care, în secolul al XVIII-lea, a fost elaborată o tehnică specială, denumită „a celor trei bastoane" *(rensa-sankaku*),* folosită la apărarea împotriva unui adversar înarmat cu o sabie.

TAKA-INU. V. **INU-OI-MONO.**

TAKASAGO. V. **YOKOZUNA.**

TAKECHI ZUIZAN. Maestru de sabie *(ken-jutsu)* din provincia Tosa, născut în 1829, mort în 1865. A studiat arta sabiei la *Edo**, apoi şi-a înfiinţat propria şcoală la Tosa. Revenind la *Edo* în 1861, s-a alăturat partizanilor împăratului, apoi, întorcîndu-se în Tosa, a organizat un grup de *samurai** hotărîţi să susţină cauza împăratului împotriva shogunatului. Arestat, *Takechi Zuizan* s-a sinucis.

TAKEDA. Familie de *samurai** din care cei mai celebri au fost *Takeda Nobumitsu* (1162-1248), înnoitor al tehnicilor de război tradiţionale ale familiei *Minamoto* (Genji)* numite *Genji-no-heiho*,* şi *Takeda Shingen* (1521-1573), autor al unui cod provincial de legi, *„Shingen Hatto",* a cărui moarte a inspirat subiectul filmului realizat de *Akira Kurosawa, „Kagemusha".* V. şi **AIKI-IN-YO-HO; OSHIKI-UCHI.**

— **TAKEDA HEIHO.** V. **GENJI-NO-HEIHO.**

— **TAKEDA NOBUMITSU.** V. **TAKEDA.**

— **TAKEDA-RYU (1).** Şcoală de *yabusame*,* încă în funcţiune, numită uneori şi *Hosokawa-ryu.*

— **TAKEDA-RYU (2).** Şcoală de *aikido** modernă.

— **TAKEDA SHINGEN.** V. **TAKEDA.**

— **TAKEDA TAKA TADAMI NO KAMI SOEMON.** V. **AIKI-IN-YO-HO.**

— **TAKEDA SOKAKU** (Minamoto no Masayoshi) (1858/1860-

1943). Maestru de arte marţiale, născut la Aizu dintr-o familie de preoţi *shinto**. La vîrsta de 13 ani, a studiat arta sabiei la şcoala *Ono-ha-Itto-ryu** şi *Jikishin-kage-ryu** şi a obţinut diploma, patru ani mai tîrziu. A devenit apoi discipol al mai multor maeştri, printre care s-ar putea să fi fost şi *Sakakibara Keukichi*, dar, decît să devină şi el preot, a preferat o viaţă hoinară de *ronin**, duelînd fără să aleagă, pînă cînd autorităţile i-au confiscat sabia. În 1888 s-a căsătorit şi a hotărît să-şi deschidă propria şcoală de arte marţiale, *Daito-ryu*. A continuat totuşi să hoinărească, întîlnindu-l astfel pe *Ueshiba Morihei** la Hokaido, prin anii 1900-1915, căruia i-a conferit titlul de „maestru de *ju-jutsu*". A lucrat în Hokaido pentru poliţie, stîrnind panică în rîndurile bandiţilor, care invadaseră regiunea. Cunoscut ca săbier de neînvins, *Takeda Sokaku* avea în acelaşi timp o moralitate dubioasă. Fiul său, *Takeda Tokimune*, născut în 1916 i-a urmat la conducerea şcolii *Daito-ryu*, după ce fusese instructor la poliţie.

— **TAKEDA TOKIMUNE.** V. **TAKEDA SOKAKU.**

TAKEMIKAZUKI. V. **KUNI-YUZURI SUMO.**

TAKEMINOKATA. V. **KUNI-YUZURI SUMO.**

TAKENOUCHI HISAMORI (TOIKIRO). V. **KOGUSOKU-JUTSU; TAKENOUCHI-RYU.**

— **TAKENOUCHI-RYU.** Şcoală de apărare cu arme scurte *(mijikai-mono)*, înfiinţată în 1532 de către *Takenouchi Hisamori (Toikiro)*, şi denumită de el *Kogusoku-ryu**, deoarece aceasta era destinată instruirii în tehnica de apărare împotriva războinicilor purtînd armura uşoară *kogusoku**. În consecinţă, şcoala a adoptat metode de luptă fără arme *(ju-jutsu*)* şi i-a adăugat arta de a imobiliza un adversar, folosind două corzi *(hojo-jutsu*)*, arta luptei cu *naginata** şi cu sabia scurtă. Pe timpuri, în această şcoală erau predate 630 de procedee tehnice, dar din acestea nu s-au păstrat decît aproximativ 150. Cunoscută şi sub denumirea de *Hisamori-ryu*.

TAKI. „Cascadă". V. şi **TAKI-SHUGYO.**

— **TAKI-OTOSHI.** V. **HASEGAWA EISHIN-RYU; OMOTE.**

— **TAKI-SHUGYO.** Exerciţii de asceză, constînd în a rămîne nemişcat, meditînd, sub o cascadă *(taki*)*, în speranţa de a obţine puteri supranaturale. *Yamabushi**, *ninja** şi alţi adepţi ai artelor marţiale „ezoterice" practicau aceste exerciţii, făcînd gesturi *(mudra*)*, considerate că pot conferi virtuţi deosebite celor ce le execută. Aceste exerciţii „sub cascadă" sînt practicate şi în prezent de unii credincioşi, în scopuri rituale. V. şi **KUJI-KIRI.**

TAKUAN ZENSHI (*Takuan Shubo*, 1573-1645). Călugăr budhist *zen (1)**, maestru de ceremonie a ceaiului *(cha-no-yu)* şi pictor. A fundat templul Tokai-ji la Shinagawa şi a fost superiorul templului Daitoku-ji la Kyoto. Mare expert în sabie, se pare că a predat arta sa lui *Miyamoto Musashi**, că, de asemenea, a popularizat două tratate „secrete" *(hiden)* de arte marţiale, intitulate *„Hontai"* şi *„Seiko"*, şi că a dezvoltat conceptul *mushin**. V. şi **KITO-RYU.**

TAM. „Opt" (în vietnameză). V. şi **NUMERE.**

TAMANISHIKI. V. **YOKOZUNA.**

TAMA-NO-UMI. V. **YOKOZUNA.**

TAMBO. V. **BO (1).**

TAMESHI-GIRI. Antrenament cu

sabia, constînd în tăierea bambuşilor verzi sau a snopilor de paie dintr-o singură lovitură, în scopul testării „veracităţii" unei mişcări de *ken-jutsu** sau de *iai-jutsu*. *Tameshi-giri* nu mai este folosit în şcolile moderne de *iai-do*.

În perioada *Edo** (1603-1868), se recomanda încercarea tăişului sabiei şi a capacităţii ei de a reteza folosindu-se un corp omenesc, fie executînd un criminal, fie pe un cadavru. Tratatele de tehnică a sabiei indică modul în care trebuia să fie manevrată această armă pentru a tăia trupurile la perfecţie. Practica respectivă a fost, totuşi, abandonată, pe de o parte din cauză că procurarea corpurilor era dificilă, iar pe de alta, pentru că era mai la îndemînă folosirea bambuşilor verzi sau a snopilor de paie, utilizaţi şi azi de anumite şcoli de *ken-jutsu* în care se mai practică arta *tameshi-giri*, mai ales pentru demonstraţii.

TAME-SHIWARI. Karate, Tae-kwon-do, Qwan ki do. Test de forţă „tehnică" de „frîngere". V. şi **SHIWARI.**

TAMITA-RYU. V. **RYU.**

TAMIYA TAIRA NO HYOE NARIMASA. V. **MUSO JIKIDEN-RYU.**

TAMO. V. **BODHIDARMA**; Sin.: **DAMO.**

TAM-THE. V. **KOKYU.**

TAM THIET GIAN. V. **CO VO DAOI**; **NUNCHAKU.**

TANAKA GOHIN-JUTSU. Stil de *ju-jutsu**, creat în 1952, la Tokyo, de către *Tanaka Tatsu*. Acest stil cuprinde în jur de 150 de mişcări tehnice de bază, dar elimină loviturile de picioare. V. şi **GOSHIN-JUTSU.**

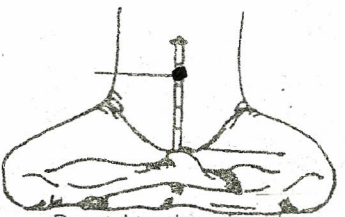
TANAKA TATSU. V. **TANAKA GOSHIN-JUTSU.**

TANASHITA. V. **OKU-IAI.**

TANBO. V. **BO (1)**; **TAMBO.**

TANCHU. V. **KYUSHO.**

TANDEN. Punct situat la două degete sub ombilic, echivalent buddhist pentru *hara**. Acesta este centrul spiritual al omului de unde s-a considerat că porneşte orice forţă psihică şi corporală şi asupra căruia este necesar să te concentrezi, pentru a face să acţioneze *ki**. „Orice artă de a stăpîni punctul *tanden*, zice *Sato Tsuji*, constă în aceasta: după ce ai eliberat toate forţele răspîndite în ansamblul corpului, le conduci şi le aduni în *tanden*; această artă a fost învăţată dintotdeauna atît în *budo** cît şi în *geido* (arte) şi *sado* (arta aşezării)." Centrul punctului *tanden* se numeşte *seika tanden*, traducere a unei expresii chineze ce înseamnă „rîu de cinabru", cinabrul, de culoare roşie ca sîngele, simbolizînd forţa vitală. Se mai numeşte şi *kikai* „oceanul *ki*", *seika-no-itten*. V. şi **AIKI**; **HARAGEI.**



Punctul tanden, situat la aproximativ 2 cm deasupra ombilicului

TANDOKU RENSHU. Judo. Antrenament de *judo* curat, fără *atemi**. V. şi **SEIRY OKU ZEN. YO KOKUMIN TAI-IKU NO KATA.**

Wa-jutsu. Antrenament de unul singur pentru una sau mai multe

mişcări, fără ajutorul unui partener.

TANG LANG QUAN PAI. „Pumnul călugăriţei". Stil de *wushu**, aparţinînd „metodei externe" *(weijia*)*, creat pe la 1650 de către un călugăr de la *Shaolin, Zhu Fudo* (cunoscut şi sub numele de *Dongxing* şi de *Wang Lang).* El a dat naştere la două ramuri *(ha*)*, cea din nord sau a celor „şapte stele" *(qixing)* şi cea din sud *(zha-gar).* Fiecare din aceste două şcoli are propriile ei serii de mişcări, poziţiile ei caracteristice şi armele preferate: sabie cu cîrlig, lance flexibilă, inele de fier — şcoala din nord *(qixing)*; brăţări şi centură de fier, bici cu nouă secţiuni, bastoane de fier etc. — şcoala din sud. În vietnameză: *duong lang phai.* V. şi **WUSHU.**

TANG SOO DO. Variantă coreeană a disciplinei *tae-kwon-do*.*

TANI CHOJIRO. V. **SHUKOKAI.**

TANIKAZE. V. **YOKOZUNA.**

TANIMURA-HA. V. **MUSO JIKIDEN-RYU.**

TANINZU-DORI. Aikido. Atac dezlănţuit de mai mulţi adversari împreună.

TANI-OTOSHI. Judo. „Cădere în vale". *Tori** se lasă să alunece pe sol pe o parte, întinzînd o gambă pe sol, şi, trăgînd de mîneca lui *uke**, îl face să cadă pe o parte prin dezechilibrare spre spate. K = al 6-lea *sutemi*.* V. şi **GO-HYO; KAWAISHI MIKONOSUKE; OMOTE.**

TAN PHAP. Vovinam Viet vo dao. Poziţii de bază ale practicantului *(vo sinh*):*

— *chuan-bi tan* — picioare depărtate, pumni pe şolduri;

— *dinh tan* — poziţie fandată în faţă, pumnii ridicaţi (V. şi **BO-PHAP**);

— *ma-tan* — greutatea corpului pe a doua gambă, în spate;

— *trung binh tan* — sau „poziţia călăreţului" (V. şi **BO-PHAP**);

— *ho tan* — ghemuit, cu gambele foarte depărtate;

— chao ma tan — „poziţia pisicii" (V. şi **BO-PHAP; NEKO-ASHI-DACHI**);

— *cung tan* — „poziţia arcaşului", cu picioarele foarte depărtate;

— *xa-tan* — „poziţia şarpelui", cu piciorul stîng înaintea piciorului drept, în linie curgătoare (V. şi **BO-PHAP**);

— *sa-tan,* puternic fandat şi ghemuit lateral:

— *quy-tan,* cu un genunchi pe pămînt (V. şi **BO-PHAP**);

— *hac-tan,* poziţia cocorului, pe o gambă, cu braţele depărtate (V. şi **BO-PHAP**).

V. şi **POZIŢII.**

TANREN. Teorie formulată de *Miyamoto Musashi*,* potrivit căreia numai un antrenament continuu poate să ducă la realizarea perfecţiunii de sine.

TANTO. Sabie mică, în formă de pumnal, măsurînd sub 30 cm în lungime, cu lamă uşor curbată, semănînd cu o *katana* mică, de la care păstrează toate caracteristicile. Se purta la centură. V. şi **KATANA; SĂBII.**

— **TANTO-JUTSU.** Artă de luptă cu *tanto.* Nu e practicată ca sport.

TAO. V. **DAO (1); DO (2).**

„TAO OF JEET KUNE-DO". V. **LEE BRUCE.**

TAO PHONG CUOC. Qwan ki do. Tehnici de măturare cu piciorul:

— cu piciorul, spre interior, în atac direct;

— prin interior, zis „dublu";

— înapoi, cu gamba întinsă, sprijinit pe ambele mîini;

— înapoi, pulpă lîngă pulpă, în mişcare circulară;

— direct prin spate, tibie sub pulpă.

V. şi **CUOC PHAP.**

TARE. Kendo. Apărători ale pîntecelui. Sin.: *dare.* V. şi **DOGU; KENDO. REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 8.**

TARE-OBI. Kendo. Apărători ale regiunii subabdominale. V. şi **DOGU.**

TASSHI. Wa-jutsu. Titlu de „maestru superior". El poartă o haină albă, un *hakama** maro sau negru şi o centură violetă cu patru trese de culoare roşie. V. şi **MENKYO.**

TATAMI. Un fel de saltea din paie presate, acoperită de o rogojină din paie de orez împletite, cu bordură de pînză. Aceste rogojini, a căror dimensiune medie este de 188 x 94 cm, iar grosimea între 6 şi 8 cm, acopereau duşumelele din casele nobililor şi din palate, începînd din secolul al XVII-lea. Înainte de această perioadă, podelele erau din lemn lustruit şi pentru a te aşeza jos, se foloseau perne de paie împletite, numite *zabu-ton. Tatami* au devenit de folosinţă curentă în cea mai mare parte a caselor la sfîrşitul secolului al XIX-lea. Pe un *tatami* nu se merge niciodată încălţat, pentru a nu-i deteriora suprafaţa sau a-l murdări. Fiind relativ suple, aceste *tatami* au fost adoptate în practicarea numeroaselor arte marţiale pentru acoperirea solului şi amortizarea căderilor. În prezent, ele sînt acoperite cu pînză groasă şi adesea, în loc de paie presate, sînt umplute cu burete de plastic sau alte materiale moderne şi aşezate astfel încît să acopere întreaga suprafaţă necesară. În Japonia, suprafaţa unei camere se stabileşte prin numărul de *tatami* pe care trebuie să le cuprindă; deci *tatami* constituie unitatea de măsură pentru a determina dimensiunile camerelor şi ale caselor. O suprafaţă echivalentă cu două *tatami* puse una lîngă alta pe lungime formează un pătrat cu latura de 188 cm. Această măsură pentru suprafeţe se numeşte *tsubo* şi serveşte la măsurarea suprafeţei unei case sau a unei grădini.

TATE. De la *tatsu*, „a sta drept", de aici „vertical", „în picioare". V. şi **TACHI.**

— **TATE-EMPI. Karate.** Lovitură cu cotul, dată în plan vertical, în general de jos în sus şi din faţă. Sin.: *tate-uchi, tate-hiji.*

— **TATE-GYOJI.** V. **DOHYO; GYOJI; SUMO; YOKOZUNA.**

— **TATE-HIJI.** V. **TATE-EMPI.**

— **TATE-HIZA. Kendo.** Poziţie defensivă, aşezat pe un călcîi, cealaltă gambă avînd genunchiul ridicat.

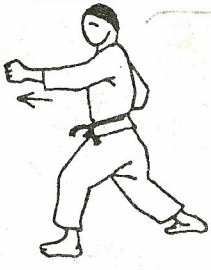
— **TATE-SANKAKU-GATAME. Judo.** Imobilizare laterală în triunghi a corpului lui *uke** de către *tori** în tehnica la sol *(ne-waza*).* K = a 16-a imobilizare. V. şi **IMOBILIZĂRI LA SOL; KAWAISHI MIKONOSUKE; OSAE-WAZA.**

— **TATE-SHIHO-GATAME. Judo.** Imobilizare a lui *uke**, în cele patru puncte, de către *tori**, în tehnica la sol *(ne-waza*).* K = a 8-a imobilizare (variantă). V. şi **IMOBILIZĂRI LA SOL; KAWAISHI MIKONOSUKE; OSAE-WAZA; SHIHO-GATAME.**

Take-shiho-gatame

— **TATE SHUTO UKE. Karate.** Blocajul unei lovituri cu „sabia mîinii" *(shuto*)* în sens vertical.

— **TATE-TSUKI.** V. **TATE-ZUKI.**



Take-tsuki

— **TATE-UCHI.** V. **TATE-EMPI.**

— **TATE-ZUKI. Karate.** Lovitură de pumn dată vertical. Sin.: *tate-tsuki.*

TATSU. „A sta drept", de unde „vertical", „în picioare". Sin.: *tachi; tate.*

— **TATSU-JIN.** „Om vertical" („care nu cade"), titlu dat unui expert în *kendo** (arta sabiei).

TATSUNAMI. V. **YOKOZUNA.**

TAY-SON NHAN. Şcoală de artă marţială vietnameză, „Fenixul muntelui".

TAWARA-GAESHI. Judo. Răsturnarea „sacului de orez". K = a 15-a *sutemi**. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

TAYU-JIAI. Concurs între experţi de stiluri diferite sau aparţinînd unor *ryu** diferite. Sin.: *tayu-shiai.*

TAYU-SHIAI. V. **TAYU-JIAI.**

TE. „Mînă". Sin.: *do (1); shu.* În coreeană: *son.* În vietnameză: *chem.* V. şi **KARATE-DO; OKINAWA-TE.**

— **TE-DORI. Aikido.** „Priză de mînă (sau de braţ)". Se indică astfel o serie de riposte la şapte atacuri, care sînt:

1. *jun kata te-dori**
2. *gyaku kata te-dori*
3. *dosoku kata te-dori*
4. *ryo-te kata te-dori*
5. *mae ryo-te-dori*
6. *ushiro ryo-te-dori*
7. *ushiro oshi-age te-dori.*

V. şi **TE-HODOKI.**

— **TE-GATANA. Aikido, karate.** „Sabia mîinii". Sin.: *haito*; shuto**.* În vietnameză: *chem.* În coreeană: *sonnal.* V. şi **ARME.**

— **TE-GURUMA. Judo.** Proiectare executată cu ajutorul mîinilor, prin răsucire, ajutîndu-se de şolduri.

Te-guruma

— **TE-HODOKI. Aikido.** „A desface mîinile". Serie fundamentală de mişcări defensive, folosind *tai-sabaki** sau „deplasarea rotativă a corpului". Aceste mişcări urmăresc debarasarea de un adversar cu ajutorul unor prize de mîini şi proiectări. Seria de mişcări se compune din 7 procedee de apărare împotriva prizelor de mîini *(te-dori*)*, 5 procedee împotriva prizelor de mîneci, *(sode-tori),* 9 procedee împotriva prizelor de gît sau de reverul hainei *(eri-tori*),* 2 procedee împotriva prizelor de păr *(kami-dori*)* şi 4 împotriva prizelor de centură *(kumi-tsuki*).* V. şi **KOTE-GAESHI; ROFUSE.**

Wa-jutsu. V. **ATEMI-WAZA.**

— **TEMOTO. Kendo.** 1. Partea rigidă a unei lame de sabie sau a unei *shinai**. 2. „Prindere în mînă" (grip) a mînerului sabiei *shinai.*

— **TE-NAGASHI UKE. Karate.** Blocaj al unei lovituri, prin măturare cu palma.

— **TE NO UCHI. Kyudo.** Prindere în mînă a arcului. V. şi **YUGA-MAE.**

Kendo, iai-do. Prindere în mînă a sabiei *shinai** sau a sabiei *katana**.

— **TE-OSAE UKE. Karate.** Blocaj prin presiunea palmei în jos.

— **TE-WAZA. Judo, tae-kwon-do.** „Tehnici de mîini". În *judo*, aceste tehnici cuprind trei mişcări:

— *uki-otoshi**,

— *seoi-nage**,

— *kata-guruma**.

V. şi **NAGE NO KATA; TACHI-WAZA.**

TEHNICĂ. V. JUTSU; WAZA.

TEIJI-DACHI. Karate. Poziţie în picioare („stînd"), cu picioarele „în T". V. şi **HIDARI TEIJI-DACHI.**

TEIJUN. V. GENJI NO HEIHO.

TEISHIN-RYU. V. KITO-RYU.

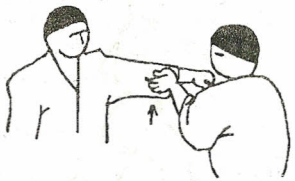
TEISHO. „Baza palmei". Sin.: *shotei, shuwan*. V. şi **ARME; MÎINI.**

— **TEISHO AWASE UKE. Karate.** Blocaj făcut cu baza palmei, cu ambele mîini simultan.

— **TEISHO-UCHI. Karate.** Atac executat cu baza palmei, în general la figura adversarului.

Teisho-uchi

— **TEISHO-UKE. Karate.** Blocaj al palmei.



Teisho-uke

— **TEISHO-TSUKI. Karate.** Lovitură dată cu baza palmei.

TEISOKU. V. ASHI-URA; PICIOARE.

TEKAGI. V. SHUKO (2).

TEK-FA. V. SHAOLIN-SI.

TEKKAN-ZU. V. BANKOKU-CHOKI.

TEKKI. Karate. Denumire generală dată unui număr de trei *kata* superioare, *tekki shodan, tekki nidan, tekki sandan*, executate de unul singur sau cu partener. Ele au o anumită legătură cu cele aparţinînd stilurilor din *Okinawa** şi din China de Nord *(Shaolin)*, iar odinioară erau executate pe spatele calului, deci în „poziţia călăreţului" *(kiba-dachi*)*. V. şi **HEIAN KATA.**

— **TEKKI NIDAN. V. TEKKI.**

— **TEKKI SANDAN. V. TEKKI.**

— **TEKKI SHODAN. V. TEKKI.**

TEKUBI. Articulaţia pumnului. V. şi **BRAŢ; MÎINI.**

— **TEKUBI KAKE UKE. Karate.** Blocaj „în cîrlig", cu articulaţia pumnului.

— **TEKUBI-OSAE. Aikido.** Al patrulea principiu *(yonkyo*) katame-waza**, prin răsucirea articulaţiei pumnului, folosită împotriva atacurilor prin *shomen-uchi** şi *mune-dori**.

— **TEKUBI-UNDO. Aikido.** Exerciţii de mlădiere a celor două încheieturi ale pumnilor.

— **TEKUBI-WAZA. Aikido.** „Tehnici ale articulaţiei pumnului" cuprinzînd o forţare a antebraţului *(kote-gaeshi*)* sau o răsucire a încheieturii pumnului *(kote-hineri*)* adversarului. V. şi **KANSETSU-WAZA.**

TENAGA-DALEM. V. **SETIA-HATI TERATE.**

TENBIN-NAGE. Aikido. Mişcare de apărare împotriva atacurilor prin *shomen-uchi** şi *katate ryo-te-dori*.*

TENCHIKEN. V. **GIWAKEN.**

TENDAI. V. **SHUGENDO; YAMABUSHI.**

TENDO. Punctul de joncţiune a suturilor osoase între oasele parietale şi osul frontal. Sin.: *tento.* V. şi **ATEMI; CAP; KYUSHO.**

TENDO-RYU. V. **SHINTO-RYU; TENTO-RYU.**

TENGU. Fiinţe mitice ale vechiului folclor japonez, unele înaripate *(ko-tengu* sau „mici tengu"), altele în formă de corb *(karasu-tengu),* uneori cu nas foarte lung *(konsha-tengu).* Şeful lor, numit Sojobo, are ca însemn un evantai cu şapte pene. Aceşti *tengu,* ce locuiau în munţi, erau vestiţi ca maeştri în artele marţiale. Se spune că ei l-ar fi învăţat arta sabiei pe *Minamoto no Yoshitsune* şi arta *yari** pe *Izumo no Kanja Ioshiteru.* V. şi **SHINDEN FUDO-RYU; YAMA-BUSHI.**

— **„TENGU GEI-JUTSU-RON".** V. **ITSUSAI CHOZANSHI.**

TENJIN SHIN YO-RYU (1). Şcoală de *ju-jutsu** întemeiată, potrivit tradiţiei, în secolul al XVI-lea, ale cărei cursuri le-a urmat, înainte de 1882, *Kano Jigoro*.* În această şcoală erau practicate, în secolul al XVII-lea, peste 500 de procedee tehnice, dar maestrul *Minamoto no Yanagi* (secolul al XVIII-lea) le-a redus numărul la 124. Numită în prezent *Ten yo-kai.* Sin.: *Tenshin shin yo-ryu.* V. şi **RYU.**

TENJIN SHIN YO-RYU (2). Stil de *ju-jutsu** - o variantă a stilului de *ju-jutsu* practicat la *Yoshin-ryu*,* creat, la Osaka, de *Iso Mataemon* (m. 1862, la *Edo*),* bazat pe *atemi** (124 de procedee tehnice). În acest stil sînt amalgamate tehnici de *ju-jutsu* din stilurile de la *Yoshin-ryu* şi de la *Shin-no-shindo-ryu*.* Se spune că *Iso Mataemon* ar fi avut 5 000 de discipoli şi că stilul său era vestit pentru procedeele de *atemi* (lovituri), *osae** (imobilizări) şi *shime** (strangulări).

TENKAN-HO. Aikido. Mişcare pivotantă a corpului *(tai-sabaki*)* prin alunecarea picioarelor pe sol, descriind în cerc. Este folosită în acelaşi timp cu tehnica *irimi** sau non-rezistenţă la tragerea sau la împingerea de către adversar. Este una din mişcările de bază ale acestei discipline. Cînd cel atacat face o semiîntoarcere în jurul său, această mişcare este numită *zen-tenkan.*

TEN NO KATA. Karate. *„Kata (1)** a cerului".

TE-NO-UCHI. V. **YUGA-MAE.**

TENSHI-NAGE. Aikido. Serie de proiectări „respiratorii" care fac parte din *nage-no-kata** şi sînt aplicate în caz de atac prin *ryo-te-dori, hiji-dori** şi *yokomen-uki.*

TENSHIN-RYU. V. **RYU.**

TENSHIN SEIDEN KATORI SHINTO-RYU. V. **IIZASA (CHOI-SAI) IENO; KATORI SHINTO-RYU.**

TENSHIN SHIN YO-RYU. V. **TENJIN SHIN, YO-RYU.**

TENSHIN SHODEN (SEIDEN) KATORI SHINTO-RYU. V. **KATORI SHINTO-RYU.**

TENSHIN SHO-RYU. V. **SHINTO-RYU.**

TENSHO. V. **GOJU-RYU; ZAZEN.**

TENTO. V. **TENDO.**

TENTO-RYU. Veche şcoală de *naginata** pentru femei.

TENUGUI. Mic şervet alb, de bumbac fin, lung şi îngust, cu numeroase întrebuinţări în Japonia. *Budoka** poartă adesea un asemenea şervet, vîrît sub centură, pentru a-şi şterge transpiraţia sau, la nevoie, ca să facă un bandaj. Cînd acest şervet este legat în jurul capului, el primeşte denumirea de *hachimaki**. *Kendoka** îl poartă sub *men** pentru a le proteja capul. V. şi **CHIKARA-GAMI.**

TEN. YO KAI. V. **TENJIN SHIN, YO-RYU.**

TEPPO. V. **KEIKO.**

TERADA KAN-EMON. V. **JIKISHIN-RYU; KITO-RYU.**

TERAMA JEIZAEMON. V. **KITO-RYU.**

TERAO KATSUNOBU. V. **MIYAMOTO MUSASHI.**

TERUKUMI. V. **YOKOZUNA.**

TE-SABAKI. V. **TAI-SABAKI.**

TE-SAO. V. **NHAO LAN.**

TESSEN. Evantai plat, nepliant, *(uchiwa*)* sau pliant *(ogi)*, de fier, folosit de ofiţerii din vechea armată pentru a indica trupelor mişcările ce urmează a le efectua. Acest *tessen*, manevrat cu abilitate, putea deveni o armă de apărare sau de atac.

TESEI-NO-YARI. Lance în întregime din fier, folosită uneori în război.

TE TRUOC. V. **NHAO LAN.**

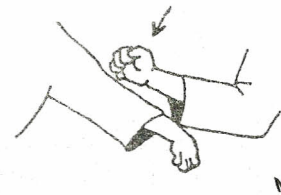
TETSUBISHI. Armă cu 4-6 ţepi (capcană) folosită de *ninja** pentru a-şi acoperi retragerea, una din ţepile respective rămînînd mereu verticală. Aruncate pe sol, străpungeau tălpile urmăritorilor.

TETSUI. „Ciocan de fier". Sin.: tettsui. V. şi **ARME.**

— **TETSUI-UCHI. Karate.** Lovitură dată cu baza pumnului (dinspre degetul mic), aplicată „în revers" sau „secerînd".

Tetsui-uchi

— **TETSUI-UKE. Karate.** Blocajul unei lovituri de pumn printr-o lovitură de pumn „ca de ciocan" asupra antebraţului adversarului.



Tetsui-uke

— **TETTSUI.** V. **TETSUI.**

— **TE-WAZA.** V. **NAGE-NO-KATA; TACHI-WAZA.**

THAING. Sistem de artă marţială birmaneză, folosind în special tehnici de autoapărare, fie fără arme *(bando)*, fie cu arme *(banshay)*. Fiecare etnie posedă propriul său stil. În Birmania există şi concursuri de box *(lethwei)* şi de luptă *(naban)*, dar acestea din urmă nu pot fi considerate arte marţiale. Luptele *bando* sînt foarte asemănătoare cu *muay-thay** sau „boxul" tailandez. V. şi **KICK BOXING.**

THAM THIET GIAN. Îmblăciu cu trei ramuri. V. şi **NUNCHAKU.**

THAN LONG. „Şcoala dragonului verde", de arte marţiale vietnameze.

THAN PHAP. Quan-ki-do. Tehnici de deplasare. Există mai multe tipuri:

— *xa hanh* — în paşi mari, alunecaţi în faţă;

— *di than* — în pas alunecat;

— *thiem tu qua hai* — în pas „sărit";

— *dao than* — în deplasare laterală în „U";

— *di anh* — în eschivă, cu gamba ridicată în sus;

— *chuyen than* — gambe flexate, înaintînd ca pentru atac.

THAN XA. V. **PHUONG DUC.**

THAN XA SON. V. **THU PHAP.**

THAO QUYEN. V. **KATA.**

THAP THU. V. **QUYEN.**

THE DOI LUYEN (1). Qwan-ki-do. „Tehnica celor cinci paşi", cuprinzînd blocaje şi poziţii combinate cu deplasări laterale în „U" *(dao than).* V. şi **THAN PHAP.**

THE DOI LUYEN (2). Qwan-ki-do. „Tehnica celor trei paşi", simplificată.

THE THU. V. **THU PHAP.**

THIEM TU QUA HAI. V. **THAN PHAP.**

THIET GIAP. V. **PHUONG DUC.**

THIEU LAM. V. **SHAOLIN-SI.**

THIEU LAM NGA PHAI. V. **SHAOLIN-SI.**

THOI. V. **YAME.**

THOI SON. V. **THU PHAP.**

THONG. V. **TONG.**

THONG BO. V. **BO PHAP.**

THUONG. V. **CO VO DAO; YARI.**

THUONG DANG. V. **CUNG THU; JODAN; KYUDAN.**

THU PHAP. Vovinam Viet vo dao. „Gardă". Există cel puţin trei tipuri de gardă principale:

— uşor fandat în faţă, ca la boxul englezesc;

— vîrful piciorului avansat în gardă joasă;

— un genunchi ridicat deasupra centurii, pumnii la înălţimea feţei.

Aceste „gărzi" se mai numesc şi *the thu.* V. şi **KAMAE; POZIŢII; QUAN-KI-DO.**

Qwan-ki-do. Tehnici de pumni:

— *thoi son* — direct;

— *di son* — direct invers (cu pumnul opus piciorului avansat);

— *dao son* — „circular";

— *bat phong son* — vertical din faţă;

— *tachi son* — în baleiaj cu dosul pumnului;

— *than xa son* — fandat în faţă, în upercut;

— *hoang phong son* — în „swing" orizontal;

— *an long son* — vertical, cu dosul pumnului;

— *long-tien* — cu doi pumni, apropiindu-i;

— *khoa hau* — vertical, pe o parte.

TIAN-DI TAIDU. V. **TAIDU.**

TIEN BONG. V. **CO VO DAO; JO (4).**

TIEU-DO. V. **SONG DAU.**

TIEU-LO. V. **SONG DAU.**

TIEU-TAN. V. **BO PHAP.**

„TIME". V. **JIKAN.**

TINH PHAP. V. **QWAN-KI-DO.**

TJABANG. V. **PENCHAK-SILAT; SAI.**

TO (1). „Săbii". V. şi **HAITO; KATANA; SĂBII; SEIRYU-TO; SHUTO; TE-GATANA.**

TO (2). „Cap". Sin.: *atama.* V. şi **CAP.**

TO (3). „China" (după numele japonez al dinastiei Tang).

TO (4). „Departe".

TO (5). „Zece" (în japoneză). V. și **NUMERE.**

TOBI. „Salt", de la *tobiageru* — „a sări". V. și **KERI.**

— **TOBI-GERI. Karate.** Lovitură de picior, aplicată din săritură. V. și **MAE-TOBI-GERI; YOKO-TOBI-GERI.**

— **TOBI-KOMI-ASHI. Karate.** Tehnică prin care se cosesc gambele adversarului sărind pe ele.

— **TOBI-KOMI TSUKI. Karate.** Lovitură de pumn dată în săritură (în stil *Shotokan**) sau făcînd un pas înainte (în stil *Wado-ryu**).

— **TOBI-KONDE. Karate.** Acțiune prin care te îndrepți spre adversar prin săritură, cu pas adăugat.

— **TOBI-YOKO-GERI. Karate.** Lovitură de picior laterală, prin „săritură".

TOCHIGIYAMA. V. **YOKOZUNA.**

TODA-RYU. V. **CHUJO-RYU.**

TODAHA-RYU. V. **NAGINATA.**

TO-DE. V. **KARATE; OKINAWA-TE.**

TOGAKURE-RYU. Școală de *ninjutsu**, care ar fi fost creată în secolul al XII-lea, de *Daisuke Nishina*, și care ar mai funcționa și acum, la *Iga*. Se mai numește și *Iga-ryu*.

TOGASAGAKE. Kyudo. Vechi exercițiu de tragere cu arcul călare, cu săgeți cu vîrful mușetat *(hikime*)*, avînd ca ținte pălării *(kasa*)* puse departe *(to)*, la 80-100 m, pe țăruși. V. și **INU-OI-MONO; KASAGAKE YABUSAME.**

TOGO BIZEN NO KAMI SHIGEKURA. (1563-1643). *Samurai** din provincia Satsuma (Kyushu), fondator al școlii *Jigen-ryu** de luptă cu sabia.

TOHO. V. **ARME.**

TOHO-SEN. Arta luptei pedestre, prin opoziție cu *kiba-sen*, arta luptei călare. V. și **KEN-JUTSU.**

TOI. „Îndepărtat". Se spune despre un adversar aflat la o distanță prea mare pentru a putea lupta cu el.

TO-JIN-HO. Karate. Căderi speciale care se practică pe o suprafață dură, neacoperită cu *tatami**.

TO-JUTSU. V. **KEN-JUTSU.**

TOKETA. Judo. Degajare din imobilizare, în tehnica la sol *(ne-waza*)*. V. și **OSAE-KOMI; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIȚIA DE JUDO, ART. 5, 8, 10, 15, 27.**

TOKINISHIKI. V. **YOKOZUNA.**

TOKI-NO-UMI. V. **YOKOZUNA.**

TOKITSU KENJI. V. **HYOSHI.**

TOKUGAWA. Familie de *daimyo** al cărei nume se confundă, în istoria Japoniei, cu cel al „shogunatului de la Edo"* sau al „epocii de la Edo". Întemeietorul acestei epoci, *Tokugawa Ieyasu* (1542-1616), un fost general al lui *Toyotomi Hideyoshi**, a fost numit *shogun** de către împărat în 1603. El s-a stabilit la *Edo* și și-a propus să unifice țara. După ce i-a învins pe partizanii fiului lui *Toyotomi* în bătălia de la Sekigahara, în 1600, a reușit să cucerească și ultimul lor castel, cel de la Osaka, în 1615-1616, dar a murit în urma unei răni. Fiul său, *Hidetada*, i-a urmat în demnitatea de *shogun*, devenită ereditară. Ultimul *shogun* din familia *Tokugawa*, *Yoshinobu*, care aparținea unei ramuri colaterale, *Keiki*, a abdicat în 1867 în favoarea împăratului Mutsu Hito, punînd astfel capăt shogunatului *(bakufu*)* de la *Edo* sau „epocii de la Edo". Familia *Tokugawa* a dat Japoniei 15 *shoguni:*

— *Tokugawa Ieyasu* (1603-1616) (V. și **TOYOTOMI HIDEYOSHI**).

— *Tokugawa Hidetada* (1616-1623),
— *Tokugawa Iemitsu* (1623-1651) (V. şi **BUKE-SHOHATO; YAGYU MUNENORI**),
— *Tokugawa Ietsuna* (1651-1680),
— *Tokugawa Tsunayoshi* (1680-1709) (V. şi **„AKO-GISHI"**),
— *Tokugawa Ienobu* (1709-1712),
— *Tokugawa Ietsugu* (1713-1716),
— *Tokugawa Yoshimune* (1716-1745) (V. şi **KISHA-HASAMI-MONO; YABUSAME**),
— *Tokugawa Ieshige* (1745-1760),
— *Tokugawa Ieharu* (1760-1786),
— *Tokugawa Ienari* (1787-1837),
— *Tokugawa Ieyoshi* (1837-1853),
— *Tokugawa Iesada* (1853-1858),
— *Tokugawa Iemochi* (1858-1866),
— *Tokugawa Yoshinobu* (1866-1867).

TOKUI. „Particular", „favorit", „preferat".

— **TOKUI-TSUKI. Karate.** Tehnică favorită de lovituri de pumn.

— **TOKUI-WAZA. Judo.** Tehnică preferată a unui *judoka**, *karateka** etc.

TOKUSHU-KEIBO. V. **TAIHO-JUTSU.**

TO-MA. V. **KERI; MA-AI.**

TOMARI-TE. V. **BASSAI; KENSHIKAN; OKINAWA-TE.**

TOMIKI. Aikido. Stil de competiţie liberă *(randori*)* în care punctele sînt luate în calcul numai pentru tehnicile defensive. Fiecare din participanţi joacă pe rînd rolul celui care atacă, ţinînd în mîini un cuţit de cauciuc.

TOMITA-RYU. V. **CHUJO-RYU.**

TOMOE (1). Motiv decorativ în formă de virgulă, folosit adesea la împodobirea feţelor de tobă, a coamelor de ţigle, sau a armelor. Se cunosc: *futatsu-tomoe*, compus din două „virgule" îmbinat de-a-ndoaselea, şi care, împreună, constituie semnul *dao (1)*, reprezentînd energiile combinate ale lui *Yin* şi *Yang* din filosofia chineză; şi *mittsu-tomoe*, combinare de trei virgule într-un cerc, asemănătoare oarecum, în aranjarea lor, cu semnul lui Trismegistos al vechilor egipteni şi greci şi adoptat de alchimiştii evului mediu. Acest simbol ar reprezenta unirea intimă în mişcare perpetuă a celor trei energii, semnul trinităţii, al creaţiei distruse neîncetat şi reînnoite.

TOMOE (2). „Cerc", „rotund", „linie curbă". V. şi **SPAŢIU.**

— **TOMOE-JIME. Judo.** Strangulare „în cerc", în tehnica la sol *(ne-waza*)*. K = a 9-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **TOMOE-NAGE. Judo.** Proiectare „în cerc". *Tori** se lasă să cadă pe spate *(ma-sutemi-waza*)*, cu una din gambe îndoită şi cu talpa fixată pe regiunea inghinală a lui *uke**. În acelaşi timp *tori* îl trage de braţe pentru a-l proiecta pe *uke**, dezechilibrat, spre înainte, dincolo de capul său. Acest procedeu se numeşte „planşeta japoneză". K = Primul *sutemi**. V. şi **GOKYO; JUDO. REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 24; SUTEMI-WAZA.**

Tomoe-nage

TONFA. Baston sau bucată de scîndură îngustă din lemn de esenţă tare, lungă de 45-60 cm, cîntărind c. 1 kg, prevăzută, la 3/4 din lungimea sa, cu un mîner fixat perpendicular, permiţînd să fie ţinut în mînă. Această unealtă, care servea la zdrobirea boabelor de soia şi la decorticarea orzului, a devenit, în secolul al XVII-lea, în timpul invaziei japoneze un scut şi o armă. El era folosit de către ţăranii din *Okinawa** pentru a-şi proteja antebraţul împotriva loviturilor de sabie; întorcînd rapid *tonfa* în jurul articulaţiei pumnului, ea devenea o armă de atac. La nevoie, puteau fi folosite două *tonfa* deodată, cîte una în fiecare mînă. Mînuirea acestei arme a constituit la un moment dat, în *Okinawa*, obiectul unor studii tehnice. Numită uneori şi *tuifa*, *tonfa* este considerată ca un *kobudo*, dar mînuirea ei este, totuşi, învăţată în unele şcoli de *karate**. În vietnameză: *moc can*.

TONG. V. **ZORI.**

TONG-BEI QUAN. Wushu. Şcoală de luptă populară în China, folosind numeroase tehnici de pumni şi de picioare, rapide şi precise.

TONSHIN SHIN-YO-RYU. V. **KOBUDO.**

TORA-BASHIRI. V. **OKU-IAI.**

TORA-I SOKU. V. **HASEGAWA EISHIN-RYU.**

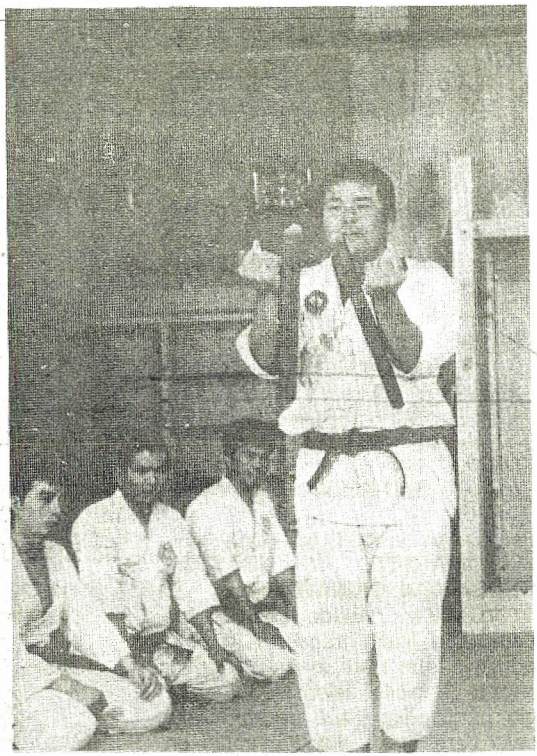
TORI. Judo. În luptele de antrenament, ca şi în concursuri, nume dat „celui care învinge" adversarul, numit *uke**, „cel care este învins". În *aikido**, *tori* este numit *shite** sau *nage**.

— **TORI-KUMI. Sumo.** „Întîlnire" sau „meci" între doi *sumotori**.

— **TORI-NAOSHI.** V. **SHOBU-SHIMPAN.**

— **TORI-TE.** Veche formă de *jujutsu**.

— **TORITE KOGUSOKU (1).** V. **KOGUSOKU-JUTSU.**



Antrenament cu *tonfa* într-un *dojo* din Okinawa.

— **TORITE KOGUSOKU (2).** V. **ARAKI-RYU.**

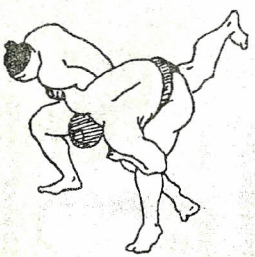
TORIMASEN. Karate. Se spune astfel atunci cînd, în timpul unei lupte, nici una din tehnici nu a condus la obţinerea unui punct.

TOSHIYORI. Sumo. Titlu dat luptătorilor *sumo (sumotori)* de grad înalt (în general *yokozuna**) retraşi din competiţii. Ei conduc de obicei „comunităţi" *(heya*)* de *sumotori*, sau se fac judecători de lupte *(gyoji*, shobu-shimpan*).*

TOSHU-KAKUTO. Metodă de „luptă strînsă" (luptă apropiată) folosită în armata japoneză începînd din 1954, pusă la punct de către maiorul *Chiba Sanshu,* şi care se aseamănă cu *taiho-jutsu*.*

TOSHUNOBU. „Atac cu mîinile goale", în opoziţie cu *bukinobu**, „atac cu mîna înarmată". V. şi **GOSHIN-JUTSU.**

TOTTARI. Sumo. Proiectare în faţă prin blocajul unui braţ (cheie) pe pieptul atacantului. V. şi **KIMARITE.**



Tottari

TOWAKI. V. **OKU-IAI.**

TOYAMA-RYU. Iai-do. Şcoală de *iai*, fundată de *Nakamura Taisaburo* (n. 1911), în care toate mişcările se fac din poziţia în picioare („stînd"), pornind de la opt poziţii *(kamae*)* fundamentale şi de la opt tehnici de lovire *(happo-giri*, kiri-tsuke*, tameshi-giri*)*, urmărind, ca scopuri principale, rapiditatea şi eficacitatea.

TOYOTOMI HIDEYOSHI (1536-1598). Dictator militar general şi succesor al lui *Oda Nobunaga**. El a fost numit *kampaku* (prim-ministru) de către împărat în 1586 şi, după sinuciderea lui *Oda Nobunaga*, a încercat, la rîndul său, să unifice căpeteniile *(daimyo*)* provinciilor. El a încercat, de asemenea, să invadeze Coreea, dar trupele sale au fost respinse, cu grele pierderi, de către chinezi, în 1598. Generalul său, *Tokugawa Ieyasu*, după ce i-a învins pe partizanii fiului său în bătălia de la Sekigahara, în 1600, a fost numit *shogun* de către împărat, în 1603, şi a stabilit atunci shogunatul său şi pe acela al familiei Tokugawa la *Edo** (Tokyo).

TOZAWA TOKUSABURO. V. **UESHIBA MORIHEI.**

TOZUME. V. **OKU-IAI.**

„TRADIŢII FAMILIALE DESPRE ARTA RĂZBOINICILOR". V. **„HEI-HO KADENSHO"; YAGYU MUNE-NORI.**

TRAM TACH. V. **CUONG DAO.**

TRAM XA. V. **CUONG DAO.**

„TRATAT DE KENDO". V. **YAMADA JIROKICHI.**

„TRATAT DESPRE ARTELE MARŢIALE LA TENGU". V. **„TENGU GEIJUTSU-RON".**

TRATAT DESPRE INSTRUIREA SPIRITULUI ŞI VIAŢĂ. V. **YAMADA JIROKIKI.**

„TRATATUL CELOR CINCI CERCURI". V. **„GORIN-NO-SHO".**

„TREIZECI ŞI CINCI DE ARTICOLE DESPRE HYOHO". V. **HYOHO.**

TRITUNGA. V. **SETIA-HATI TERATE.**

TRUC CUOC. V. **CUOC PHAP.**

TRUNG BINH TAN. V. **BO PHAP; TAN PHAP.**

TRUNG BO. V. **BO PHAP.**

TRUNG DANG. V. **CHUDAN; CUNG THU; KYUDAN.**

TRUNG HOA. V. **QUYEN.**

TRUNG DANG. V. **KYUDAN.**

TSU. „Cap". Sin.: *atama, kashira (gashira), to.* V. şi **CAP (1).**

— **TSU-ATE. Aikido.** Lovituri cu capul, în faţă, lateral, în spate.

Karate. Lovitură cu capul. Sin.: *atama-tsuki.*

TSUBA. Gardă de sabie sau de *shinai**. *Tsuba* de la *shinai* pe vremuri confecţionată din piele, este astăzi, cel mai adesea, din mase plastice. *Tsuba* de la săbii este întotdeauna din metal, deşi, pentru armele de paradă, au existat şi *tsuba* din piele lăcuită. Unele sînt minunat împodobite, mai ales cele din secolele al XVII-lea şi al XVIII-lea, şi sînt foarte căutate de colecţionari. În general, au formă de disc plat, străpuns în centru de un orificiu lunguieţ, pentru a trece prin el lama, fixată de disc printr-un inel de cupru, numit *seppa.* Două deschideri ovale în cele două părţi erau prevăzute pentru *kogai** şi *kozuka**. Alte două orificii erau uneori practicate (la *tsuba* foarte vechi) pentru a se trece prin ele cordonul de prindere, numit *udenukia-na.* V. şi **KATANA; KENDO; KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 15, 26, 27; SĂBII.**

— **TSUBA-ZERI-AI. Kendo.** Se spune astfel atunci cînd luptătorii sînt atît de aproape unul de altul, încît cele două *tsuba** de la *shinai** se ating.

TSUBAME-GAESHI. Judo. Contrapriză pe:

1. *de-ashi-barai*,*
2. *harai-tsuri-komi-ashi*,*
3. *okuri-ashi-barai*,*
4. *sasae-tsuri-komi-ashi*.*

TSUBEKI-NE. V. **YA.**

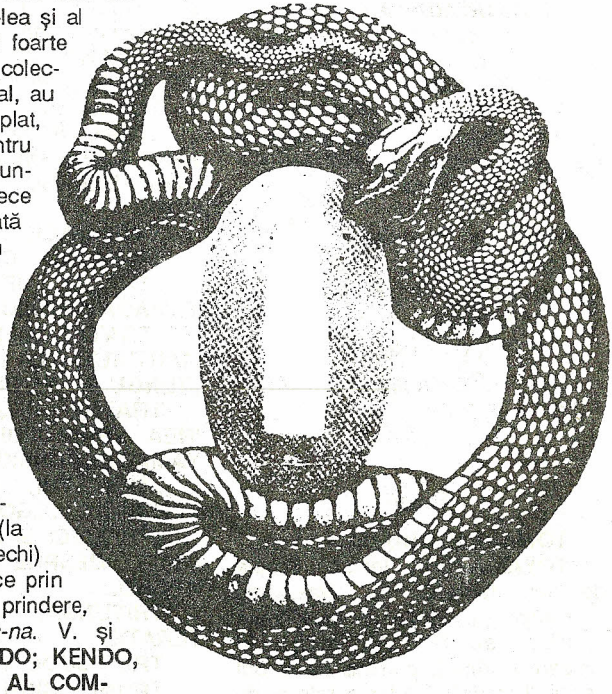
TSUBO. V. **TATAMI.**

TSUBU-NERI. V. **ZUBU-NERI.**

TSUGAKE. V. **IDORI; TACHI-AI.**

TSUGI. „După".

— **TSUGI-ASHI. Judo.** Paşi glisaţi pe vîrful degetelor, unul după altul. V. şi **AYUMI-ASHI; SHINTAI.**



Tsuba în formă de şarpe. Bronz cu aur şi argint, semnat Terutomo Zuiryuken, secolul al XIX-lea.

TSUJI GETTEN SAKEMOCHI. V. **HYODO; MUGAI-RYU.**

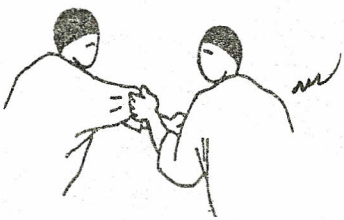
TSUKA (1). Mînerul unei săbii, unei *shinai** sau al unui pumnal. V. şi **KATANA; KENDO; SĂBII.**

TSUKA (2). Manieră de-a apuca mînerul unei săbii, unei *shinai** sau al unui pumnal. V. şi **KATANA; KENDO; SĂBII.**

TSUKADA. V. **KENSHIKAN.**

TSUKAHARA BOKUDEN (Urabe Tomotaka, 1489-1571). *Samurai** care a aplicat conceptul de *ken-no-shinzui* şi a preconizat un spirit nepăsător *(fudoshin*)* în luptă. V. şi **KASHINA SHINTO-RYU; MUTE-KATSU; MUTO.**

TSUKAMI-UKE. Karate. Blocajul unei lovituri prin apucarea braţului sau a gambei adversarului.



Tsukami-uke

TSUKETE-HAJIME. V. **ARBITRAJE, ARBITRI.**

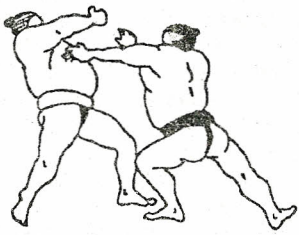
TSUKI (1). „Lovitură" directă, dată cu pumnul sau cu palma; „împingere", „brînci". Sin.: *zuki.*

Aikido. V. **KERI-GOHO.**

Karate. Atac direct, cu pumnul.

— **TSUKI AGE.** V. **JU-NO-KATA; TACHI-AI.**

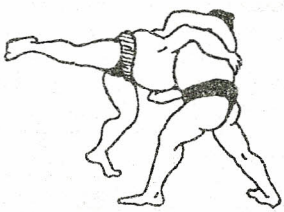
— **TSUKI DASHI. Sumo.** Împingere bruscă a adversarului înapoi, cu ambele mîini pe pieptul lui. V. şi **KIMARITE.**



Tsuki-dashi

Judo. V. **JU-NO-KATA.**

— **TSUKI OTOSHI. Sumo.** Doborîrea în faţă a adversarului, obligîndu-l, printr-o mişcare de braţ, să pivoteze pe piciorul său de sprijin.



Tsuki-otoshi

— **TSUKI-TAOSHI.** V. **KIMARITE.**

— **TSUKI-UKE. Karate, kendo.** Lovitură de oprire sau contraatac-blocaj prin lovitură de pumn.

— **TSUKI-WAZA. Karate, kendo.** Tehnică de lovire directă. V. şi **GYAKU-TSUKI; JUN-TSUKI.**

— **TSUKI-ZUE.** *Kata** a tehnicii bastonului scurt *(jo 4*)*. V. şi **JO-JUTSU.**

TSUKI (2). „Gîtlej", „laringe". Sin.: *zuki.*

Kendo. 1. Atac direct cu vîrful sabiei *shinai** la laringele adversarului. 2. Bucată de pînză matla-

sată *(tsuki-dare*)*, fixată sub grila măştii *men* pentru a proteja gîtlejul. V. şi **KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 19, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 6; SASHI-MEN.**

— **TSUKI-DARE. Kendo.** Protejare a gîtlejului.

TSUKI (3). „Lună". Sin.: *zuki.*

— **TSUKI NO KOKORO.** „Spiritul lunii". Concentrarea gîndului înainte de a executa o mişcare sau de a intra în luptă. Este starea de spirit total detaşată, care permite să se observe tot ceea ce se află în jur, în cele mai mici detalii, este conştiinţa globală a mediului ambiant, după cum Luna, nemişcată, vede tot ceea ce se află în jurul ei dar nu este impresionată de cele pe care le luminează.

TSUKINAMI-SHIAI. Judo. Concurs organizat special pentru obţinerea de grade. V. şi **KYUDAN.**

TSUKOMI. Karate. Lovitură de pumn dată atunci cînd bustul se află aplecat în faţă. Sin.: *gyaku-tsuki.* V. şi **IDORI; TACHI-AI.**

— **TSUKOMI-JIME. Judo.** Strangulare *(shime)* făcută cu sprijin, în tehnica la sol *(ne-waza*)* K = a 15-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

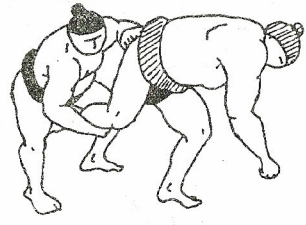
Aikido. A cincea priză de rever. *Uke** apucînd reverul stîng al hainei lui *shite** pentru a-l face să pivoteze, *shite* se retrage uşor, îşi trece braţul drept pe deasupra între braţele lui *uke*, apoi se sprijină pe cotul său drept cu mîna stîngă şi îl forţează spre sol. El termină printr-un *atemi** la figură. V. şi **ERI-TORI.**

TSUKURI. Judo. 1. Mişcare de contraatac prin care *tori** îl doboară pe *uke** prin tragere sau împingere de braţ sau de articulaţia pumnului. Eficacitatea ei trebuie să pornească din *hara**, centru de echilibru al corpului. **2.** Mişcarea de pregătire a unui atac (sau contraatac) prin deplasarea corpului. V. şi **AITE-NO-TSUKURI; JIBUN-NO-TSUKURI.**

TSUMA. „Degete de la picioare". V. şi **PICIOARE.**

— **TSUMA-SAKI.** „Vîrfurile degetelor de la picioare". V. şi **PICIOARE.**

— **TSUMA-TORI. Sumo.** Blocaj, cu ajutorul mîinii, al gambei adversarului, care încearcă să facă o ridicare a gambei spre spate. Atacantul îl împinge, în acelaşi timp, cu cealaltă mînă pe fese, pentru a-l face să cadă spre înainte.



Tsuma-tori

TSUNA. Sumo. Frînghie foarte groasă la mijlocul ei, împletită din cînepă albă şi răsucită spre stînga, asemănătoare cu funiile din paie de orez *(shimenawa)* care marchează, la intrarea în sanctuarele *shinto**, caracterul sacru al locurilor respective. Această frînghie, foarte grea (poate cîntări între 13 şi 15 kg), este împodobită, pe partea din faţă, cu benzi îndoite în zig-zag *(gohei)*, simbol al ofrandelor oferite odinioară divinităţilor *kami**, în loc de pînzeturi. Numai „marii campioni" *(yokozuna** şi *ozeki*)* poartă această *tsuna* cu ocazia prezentării *(dohyo-iri)* care precede „întîlnirile" *(tori-kumi*)* dintre *sumotori**.

TSUNE NO HANA. V. **YOKO-ZUNA.**

TSUPPARI. Sumo. Serie de lovituri aplicate cu palma pe pieptul adversarului, pentru a-l face să se retragă sau să-şi piardă echilibrul.

TSURE-DACHI. V. **OKU-IAI.**

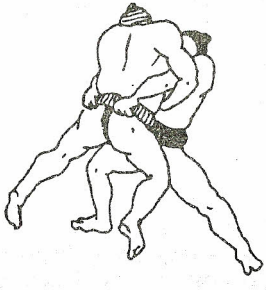
TSURI. „A pescui", „a ridica".

— **TSURI-AGE.** V. **IDORI; TACHI-AI.**

— **TSURI-AI. Kyudo.** Echilibrul forţelor de tensiune şi de rezistenţă între mîna care ţine arcul şi cea care întinde coarda.

— **TSURI-ASHI.** V. **SHINTAI.**

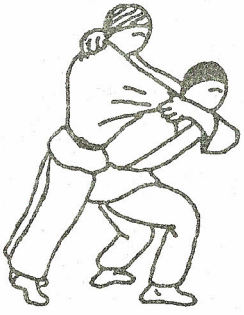
— **TSURI-DASHI. Sumo.** Priză de centură cu două mîini pentru a ridica şi a împinge adversarul în afara terenului de luptă *(dohyo*)*. V. şi **KIMARITE.**



Tsuri-dashi

— **TSURI-GOSHI. Judo.** „A ridica şoldul". Aruncare cu şoldul prin ridicare. *Tori**, printr-o mişcare de întoarcere, vine cu şoldurile sub partea de jos a pîntecelui lui *uke**, îl ridică şi îl face să se răstoarne, trăgîndu-l de mînecă, dezechilibrîndu-l spre înainte. K = a 3-a de şolduri. V. şi **GO-KYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **TSURI-KOMI-GOSHI. Judo.** „Şoldul pescuit". Aruncarea peste şold, prin ridicare. Proiectarea lui *uke** de către *tori** cu ajutorul şoldurilor şi al mîinilor, provocînd un dezechilibru spre înainte a lui *uke*. Este o variantă de *tai-otoshi** şi de *o-uchi-gari**. K = a 8-a de şolduri. V. şi **GO-KYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.**



Tsuri-komi-gashi

TSURIGANE. V. **ATEMI; CORP; KINTEKI; KYUSHO.**

TSURU. V. **KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART. 20.**

— **TSURU-ASHI-DACHI. Karate.** Poziţia în picioare („stînd"), pe o singură gambă („a cocorului"), cu celălalt genunchi ridicat.

— **TSURU-GARAMI. Kyudo.** Mod de a prinde coarda arcului, plasînd-o în partea interioară a degetului mare îndoit, menţinîndu-l, cu arătătorul, în poziţie, înaintea lansării săgeţii *(hanare*)*. Se mai numeşte „tragerea mongolă".

TSURUGI. V. **SĂBII.**

TSU-TSUKI. V. **TSUZUKI.**

TSUYOKI. Se zice astfel despre cineva care posedă o puternică personalitate, avînd prin urmare un *ki** puternic.

TSUYUHARAI. V. **YOKOZUNA.**

TSUZUKETE HAJIME. Karate.

„Reîncepeţi lupta", ordin al arbitrului, după ce o luptă fusese întreruptă, indiferent de motiv. V. şi ARBITRAJE, ARBITRI.

TSUZUKI. Karate. Partea superioară a frunţii, putînd servi ca arma în „lovitura de cap", denumită popular „lovitură de bilă". Sin.: *tsu-tsuki.*

TUI-FA. V. **SHAOLIN-SI; TON-FA.**

TUL-KHI. V. **KONG KYEUK.**

TURPIJN. V. **SETIA-HATE TE-RATE.**

TU-VE. Qwan-ki-do. Tehnici de autoapărare.

U

U. „Dreapta". V. şi **MIGI.**

UCHEMI. V. **UCHIKOMI.**

UCHI. „Interior". Mişcare de atac indirect.

— **UCHI-DACHI.** V. **NAGINATA.**

— **UCHI-DESHI.** V. **SUMOTORI.**

— **UCHI-GAKE. Sumo.** Aceeaşi mişcare ca în *o-uchi-gari** din *judo**, dar ţinînd centura adversarului pe sub braţele acestuia. V. şi **KIMARITE.**

Uchi-gake

— **UCHI-HACHIJI-DACHI. Karate.** Poziţie în picioare („stînd"), de aşteptare, inversată, cu picioarele depărtate. V. şi **HACHIJI-TACHI.**

— **UCHI-KOMI. Judo.** În antrenament, studiere şi repetare a unei mişcări executate cu un partener ce rămîne imobil, fără ca mişcarea începută să fie dusă pînă la capăt, atîta timp cît nu este încă perfectă. Acest *uchi-komi* trebuie, obligatoriu, să conţină, plecînd de la poziţia de angajare *(shisei*)*, deplasarea *(shintai*)*, apucarea hainei lui *uke** *(kumi-kata*)*, dezechilibrarea acestuia *(kuzushi*)*, eventual un contraatac *(tsukuri*)* şi, în fine, după mai multe repetări ale mişcărilor, proiectarea *(kake*)* lui *uke,* care trebuie să cadă corect *(ukemi*).* Această studiere şi repetare a mişcărilor este uneori denumită *butsukari**.

— **UCHI-KOTE.** V. **KOTE.**

— **UCHI-KUDAKI.** V. **OMOTE.**

— **UCHI-MAJIRI.** Luptă corp-la-corp, confuză.

— **UCHI-MAKE. Kendo.** Se spune astfel cînd un luptător „îl atinge" pe celălalt cu sabia *shinai** într-un loc anume.

— **UCHI-MATA. Judo.** „Atac prin partea interioară a coapsei". *Tori** înaintează un picior între picioarele lui *uke** şi, ridicîndu-l prin partea interioară a coapsei şi trăgîndu-l cu mîinile, îl face să balanseze pe această coapsă, în dezechilibru spre înainte. K = a 10-a de şolduri. V. şi **ASHI-WAZA; GO-KYO; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 28; KAWAISHI MIKONOSUKE; UKI-GOSHI; UWATE-NAGE.**

Uchi-mata

— **UCHI-MUSO. Sumo.** Proiectare laterală ridicînd adversarul cu mîna, prin partea interioară a

coapsei, pentru a-l răsturna pe spate.

Uchi-muso

— **UCHI-OKOSHI. Kyudo.** A patra poziţie a trăgătorului, care ridică arcul deasupra capului său (braţul la 45 grade), fără a-şi ridica umerii, marcînd un uşor timp de oprire pentru a-şi stabiliza poziţia şi, prin respiraţie, să coboare întreaga sa putere în *hara**. Sin.: *kikitori*.

Judo. V. **JU-NO-KATA.**

— **UCHI-OTOSHI-WAZA. Kendo.** Tehnică prin care atacantul coboară sabia *shinai** a adversarului său spre sol şi, în aceeaşi mişcare, dă o lovitură.

— **UCHI-TACHI. Kendo.** Cel care atacă.

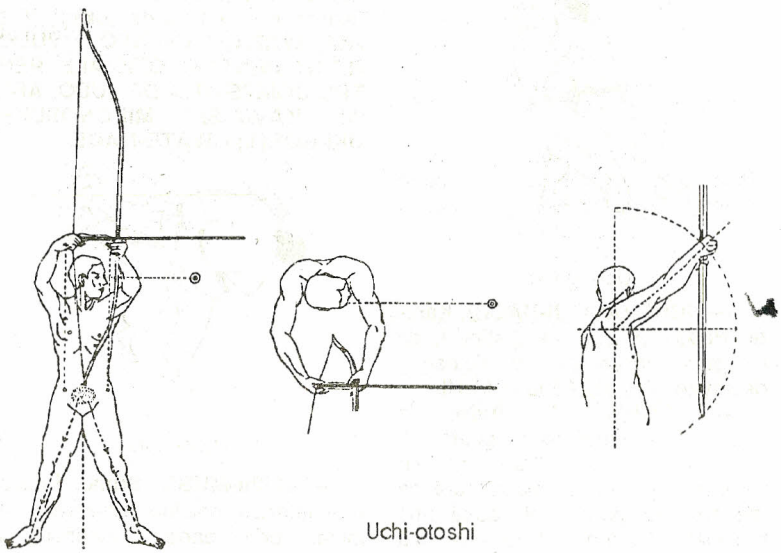
— **UCHI-UKE. Karate.** Apărare „internă".

— **UCHI-WAZA. Karate.** Tehnică de atac „defensiv", „biciuit".

UCHIWA. Sumo. Evantai nepliabil, din lemn, piele sau fier, în general împodobit pe o faţă cu o lună şi pe alta cu un soare, purtat de arbitri *(gyoji*)* pentru a le indica luptătorilor dispoziţiile lor. Culoarea acestui *uchiwa* diferă în funcţie de gradul pe care îl are respectivul *gyoji*, negru pentru un debutant, apoi albastru, albastru şi alb, în sfîrşit purpuriu pentru *tate-gyoji*. V. şi **TESSEN.**

UDE (1) „Antebraţ". Sin.: *kote*. În coreeană: *palmok*. V. şi **BRAŢE.**

— **UDE FURI-UNDO. Aikido.** Exerciţiu de mlădiere, constînd în



Uchi-otoshi

efectuarea cu întreg corpul a unui gen de răsucire pe loc, braţele întinse ajutînd la echilibrarea mişcării.

— **UDE-GAESHI.** V. **UDE-GARAMI.**

— **UDE-GARAMI. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, luxarea braţului lui *uke** pe braţul îndoit. K = a 2-a cheie de braţe. V. şi **KANSETSU-WAZA; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

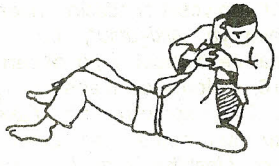
Aikido. Tipuri de chei de braţ cuprinzînd răsuciri *(ude-hineri*)* şi forţări *(ude-gaeshi*).* V. şi **HIJI-WAZA; KANSETSU-WAZA.**

Ude-garami

— **UDE-GARAMI-GATAME.** V. **KATAME-NO-KATA.**

— **UDE-GARAMI HENKA-WAZA. Judo.** Luxarea braţului pe un braţ semiflexat. V. şi **KANSETSU-WAZA.**

— **UDE-GATAME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, luxarea braţului din umăr prin apăsarea cu ambele mîini pe cotul lui *uke**. V. şi **KANSETSU-GERI.**



Ude-gatame

— **UDE-HINERI. Aikido.** Prima cheie de braţ. V. şi **UDE-GARAMI.**

— **UDE-HISHIGI. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, model de luxare de braţ. K = a 2-a cheie de braţe. V. şi **KANSETSU-GERI; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Aikido. A şasea *katame-waza** (cheie de braţ axilară) folosită împotriva atacurilor în *shomen-tsuki** şi *ushiro-eri-dori.* Sin.: *hiji-shime* („strangularea cotului"). V. şi **HIJI-WAZA; KANSETSU-WAZA.**

— **UDE-HISHIGI-GATAME.** V. **KATAME-NO-KATA.**

— **UDE-HISHIGI HENKA-WAZA. Judo.** Luxarea braţului. K = Prima cheie de braţe. V. şi **KANSETSU-WAZA; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME. Judo.** Controlul braţului întins pe genunchi. K = a 5-a cheie de braţe. V. şi **KANSETSU-WAZA; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME. Judo.** Luxarea braţului prin pîrghie în cruce. K = prima cheie de braţe (variantă). V. şi **KANSETSU-WAZA; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Ude hishigi-juji-gatame

— **UDE-HISHIGI UDE-GATAME. Judo.** Luxare prin controlul braţului întins. K = a 3-a cheie de braţe (variantă). V. şi **KANSETSU-WAZA; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **UDE-NOBASHI.** V. **GO-KYO.**

— **UDE-OSAE.** V. **IKKIO.**

— **UDE-UKE. Karate.** Blocarea unei lovituri cu antebraţul.

Ude-uke

UDE (2). V. ARME.

UDENUKI-ANA. V. TSUBA.

UE. V. SPAŢIU.

UECHI KAMBUN. V. **UECHI-RYU.**

UECHI KANEI. V. UECHI-RYU.

UECHI-RYU. Şcoală de *karate** originară din *Okinawa**, întemeiată în 1897 de un ţăran, *Uechi Kambun*, care, studiind *wushu** în China, sub conducerea maestrului *Zhu Shua*, acesta l-a desemnat ca urmaş al său la stilul numit *pangen-nu*. La rîndul lui, *Uechi Kanei* (n. 1927) a învăţat arta de la *Uechi-ryu* începînd din 1940. Aceasta conţine opt *kata** de luptă.

UESHIBA KISHOMARU. V. **UESHIBA MORIHEI.**

UESHIBA MORIHEI. Născut la 14 decembrie 1883 într-o familie de ţărani *samurai** din satul Tanabe (prefectura Wakayama), creatorul disciplinei *aikido** a avut o viaţă neobişnuită şi bogată în evenimente. Fire plăpîndă şi bolnăvicioasă, el s-a interesat foarte de timpuriu de toate aspectele religioase ale sectei buddhiste ezoterice *shingon*, căreia îi aparţineau părinţii săi, şi-i venera asiduu pe *kami** religiei *shinto** din districtul său, Kumano. În acelaşi timp, el se străduia, prin exerciţii fizice permanente, să-şi consolideze sănătatea şi vigoarea corpului. După terminarea studiilor secundare, s-a îndeletnicit cu diferite meserii mărunte, după care s-a dus la Tokyo, unde, în 1901, a deschis o mică papetărie. Dar, fiind prea puţin potrivit pentru viaţa de negustor, s-a întors curînd în satul său, la Tanabe, unde a urmat cursuri de arte marţiale predate de un maestru de la *Tenjin shin, yo-ryu**, *Tozawa Tokusaburo*. Anul următor l-a petrecut studiind principiile şcolii *Yagyu shinkage-ryu*. S-a căsătorit în 1903 şi, aproape imediat, a fost înrolat în armata imperială. Considerat, totuşi, prea scund pentru serviciul militar activ, a fost vărsat în rezervă la Osaka, apoi, în 1904, trimis în Manciuria. La întoarcere, a continuat să se instruiască la *Yagyu-ryu**, sub conducerea maestrului *Nakai Masakatsu*. În 1908 a primit din partea acestuia diploma de instructor de arte marţiale şi a deschis imediat un *dojo** la Tanabe, continuîndu-şi cu pasiune antrenamentul. În 1912, a întemeiat, cu un grup de 84 persoane, foşti ţărani şi militari, un nou sat în nordul insulei Hokkaido, în Shirataki. Aici s-a angrenat în muncile cele mai grele, ca tăietor de lemne şi cultivator, continuînd totodată şi studierea artelor marţiale.

În 1915, l-a cunoscut pe *Takeda Sokaku**, un vestit spadasin, maestru la *Daito-ryu Aiki-jutsu**, care l-a acceptat ca discipol şi i-a decernat, în 1916, diploma de maestru în *ju-jutsu**. Dar, apreciind că *Takeda Sokaku* nu-i putea oferi ceea ce dorea el, *Ueshiba Morihei* a părăsit pe neaşteptate, la sfîrşitul anului 1919, Shirataki, pentru a se duce la

Ayabe, lîngă Tokyo. Aici a devenit discipolul unui vizionar, *Deguchi Onisaburo*, care fundase o sectă politico-religioasă, *omoto-kyo*, şi s-a cufundat în scrierile „profetului", dedicîndu-se misticismului. La cererea lui *Onisaburo*, a creat un *dojo* pentru antrenamentul discipolilor taumaturgului. În 1922, *Takeda Sokaku* i s-a alăturat, dar cei doi bărbaţi nu s-au putut înţelege. *Ueshiba Morihei* l-a urmat atunci pe *Deguchi Onisaburo* în Mongolia, unde a participat la aventurile politice ale acestuia, apoi, în cele din urmă, a revenit la Ayabe unde, potrivit legendei, ar fi avut o viziune, în care el se confunda cu universul. A continuat să-şi perfecţioneze tehnica şi, în 1925-1926, a făcut demonstraţii ale artei sale la Tokyo, în faţa reprezentanţilor unor înalte foruri militare. Stabilindu-se în capitală, şi-a instalat acolo un dojo, în care a predat principiile luptei fără arme, în scop defensiv, pe care el le inventase. A mai predat, de asemenea, la Academia Navală din Toyama, la Academia Poliţiei Militare şi la Colegiul Militar. Între timp, a învăţat *kendo** la Kobukan. Totuşi, legăturile sale cu secta *omoto-kyo*, declarată rebelă de către guvern, i-au creat dificultăţi. Pînă la urmă s-a retras din viaţa publică în 1942, încredinţînd conducerea propriului *dojo* fiului său, *Ueshiba Kishomaru*, şi s-a instalat la ferma pe care o cumpărase în 1935 la Ayama, la nord de Tokyo. Aici a creat un sanctuar dedicat „întîlnirii lui *ki**," *aiki**, şi celor „patruzeci şi două de divinităţi, paznice ale universului", continuînd să practice *aikido*, nume pe care-l dăduse, în 1938, ansamblului de tehnici pe care le elaborase.

Abia în 1949, a primit din partea Ministerului Educaţiei permisiunea de a-şi redeschide sala de antrenament (*dojo*) din Tokyo, într-o epocă în care artele marţiale îşi pierduseră total buna reputaţie. Învăţătura sa, apreciată ca exemplară, i-a atras numeroşi discipoli. În 1956 a făcut o demonstraţie publică de *aikido*, iar în 1961 s-a dus în insulele Hawai. În 1964, a fost decorat de împăratul Japoniei. A deschis un nou *dojo*, la Tokyo, în 1967. Bolnav, însă, de cancer la ficat, s-a retras la Ayabe, unde a murit la 26 aprilie 1969, unanim admirat şi onorat. Fiul său a urmat la conducerea *Asociaţiei de Aikido — Aiki-kai-so honbu*. V. şi KI-NO-MICHI; SHOTOKAN.

Maestrul Ueshiba Morihei
(1883 - 1969)

UKE (1). Judo, aikido. Cel care, atacînd, este proiectat de *tori** (sau *shite**, sau *nage**).

UKE (2). Karate. Apărarea executată, în general, prin blocarea loviturilor adversarului. În coreeană: *bang-o.*

— **UKE-NAGASHI.** V. **OKU-IAI.**

— **UKETE. Karate.** Blocaj cu mîna. V. şi **UDE-UKE.**

— **UKE-WAZA.** Procedee tehnice de apărare, de eschivă cu ripostă prin lovitură *(atemi*)* sau prin dezechilibrare şi proiectare, cu sau fără *sutemi (2)**.

UKEMI. Căderi amortizate de cel care, în luptă, este proiectat la sol. Pentru a risipi unda de şoc provocată de contactul brutal al corpului cu solul (sau cu *tatami**), singurul mijloc este de a folosi procedee de „amortizare a căderii", ce produc o vibraţie contrară, ale cărei efecte le vor anula pe cele produse prin contact, lovind puternic solul, exact în momentul impactului, cu podul palmelor şi cu antebraţele. În vietnameză: *nhao lan.* În practică există trei tipuri de căderi:

— înapoi pe spate *(ma-ukemi, ushiro-ukemi);* cele două antebraţe lovesc simultan solul de fiecare parte;

— pe o parte *(yoko-ukemi);* contactul cu solul se face cu umărul şi cu şoldul, un singur antebraţ lovind solul în partea contactului;

— în faţă sau „prin rostogolire" *(mae-ukemi, zempo-ukemi)* mîna dreaptă şi braţul drept uşor îndoite iau contact cu solul, în prelungirea unei linii diagonale dorsale, pornind de la umărul drept la şoldul stîng (sau invers, în cazul unui stîngaci). *Uke** se rostogoleşte atunci pe sol şi trebuie să ajungă în picioare la terminarea căderii.

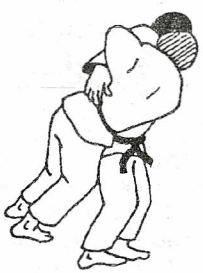
În toate situaţiile, corpul trebuie să rămînă suplu iar capul întors cu bărbia temeinic sprijinită pe piept.

Aceleaşi tehnici de amortizare a căderii sînt folosite în toate *budo**, avînd totuşi cîteva variante în special în *karate**. V. şi **JUDO; JUMBI-UNDO; NAGE; NAGE-WAZA; NHAO LAN; SHITE; SUTEMI-WAZA; TACHI-WAZA; TO-JIN-HO; TORI.**

UKI. „Plutire".

— **UKI-GATAME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, control plutitor. K = a 17-a imobilizare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE; OSAE-WAZA.**

— **UKI-GOSHI. Judo.** „Şold plutitor". Mişcare rapidă ce aduce şoldul lui *tori** în contact cu partea de jos a pîntecelui lui *uke**, sau cu regiunea inghinală a acestuia; *tori** ridicîndu-l, provoacă dezechilibrarea lui *uke** spre înainte. *Uki-goshi* stă la baza tuturor mişcărilor de şold *(goshi* sau *koshi*)*, cum ar fi *harai-goshi**, *tsuri-goshi**, *tsuri-komi-goshi**, *o-goshi**, *uchi-mata** etc. K = prima de şolduri. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**



Uki-gaoshi

— **UKI-GUMO.** V. **HASEGAWA EISHIN-RYU.**

— **UKI-OTOSHI. Judo.** „Răsturnare plutită". *Tori** pune un genunchi la pămînt, trăgînd de mînecile lui *uke** şi făcîndu-l să pivoteze peste el însuşi, pentru a provoca dezechilibrarea acestuia spre înainte. K = a 2-a de braţe. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE; TE-WAZA.**

Uki-otoshi

— **UKI-WAZA. Judo.** „Proiectare plutită". Variantă de mişcare în *yoko-otoshi** accentuată, provocînd dezechilibrarea spre înainte a lui *uke**. K = al 8-lea *sutemi**. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Uki-waza

UMĂR. V. **KATA (2).**

UME-GA-TAMI (I). V. **YOKOZUNA.**

UME-GA-TAMI (II). V. **YOKOZUNA.**

UMI. „Mare". V. şi **NUME.**

UNIRE. V. **AI; AIKI.**

UNRYU (1). V. **YOKOZUNA.**

UNRYU (2). Sumo. Stil „defensiv" adoptat de anumiţi *sumotori**. Se pare că a fost creat de al 10-lea *yokozuna** (1823-1891), care i-a dat numele său. Acest stil este opus stilului *shiranui**. În *unryu (2)*, în caz de *shiko-tachi**, *rikishi** nu întinde decît un singur braţ într-o parte.

URA (1) „Opus", „negativ". V. şi **OMOTE.**

Judo. A doua parte din *Kashiki-no-kata*, cuprinzînd 7 mişcări, care trebuie să fie executate rapid:

— *miku-daki*, a răni;

— *kuruma-gaeshi*, a se rostogoli ca o roată;

— *mizu-iri*, a te lăsa să curgi ca apa;

— *ryu-setsu*, a suporta greutatea zăpezii (a se supune);

— *saka-otoshi*, a cădea de-a lungul pantei;

— *yuki-ore*, a lăsa greutatea zăpezii să rupă craca;

— *iwa-nami*, valurile se sparg de stîncă.

— **URA-GATAME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, control cu braţele. K = a 11-a imobilizare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE; OSAE-WAZA.**

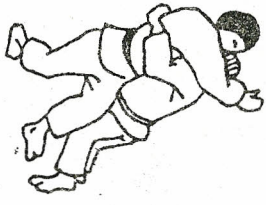
— **URA-GERI. Aikido.** Lovitură de picior, înapoi. V. şi **KERI-GOHO.**

— **URA-KEN. Karate.** Lovitură dată cu dosul pumnului, în special în timpul unei eschive. V. şi **ARME; RIKEN-UCHI.**

— **URA-MAWASHI-GERI.** V. **KERI.**

— **URA-NAGE. Judo.** „Proiectarea opusă". *Tori** înconjoară talia lui *uke** lăsîndu-se în jos, apoi se lasă pe spate, antrenîndu-l pe acesta într-un dezechilibru spre

înainte. K = al 12-lea *sutemi**. V. şi GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.



Ura-nage

— **URA-SHIHO-GATAME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)* şi în imobilizări *(osae-waza*)*, controlarea lui *uke** prin cele patru puncte, pe la spate. K = a 13-a imobilizare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **URA-TSUKI. Karate.** Lovitură de pumn dată din apropiere, gen upercut.

Ura-tsuki

URA (2). Kendo. Muchia sabiei. Sin.: *mune.*

URA (3). „Dedesubt". Sin.: *shita.* V. şi GE; SHIMO; SPAŢIU.

URABE TOMOTAKA. V. TSUKAHARA BOKUDEN.

URIMI. V. KALARIPAYAT.

„URME PE DRUMUL PARCURS DE CALEA SABIEI". V. SHIRAI TORU.

UROKU-GAESHI. V. HASEGAWA EISHIN-RYU.

USHIN. Mental fixat temporar şi, în consecinţă, superficial. Controlul mentalului originar, *mushin**. V. şi KOKORO; MUNEN-MUSHIN; SATORI; SUISEI-MUSHIN.

USHIRO. „Spate", „înapoi". V. şi SPAŢIU; CORP.

— **USHIRO ASHI-GERI. Karate.** Lovitură de picior dată spre înapoi.

— **USHIRO-DENKO.** V. KYUSHO.

— **USHIRO-DORI.** V. IDORI; TACHI-AI.

— **USHIRO EMPI-UCHI. Karate.** Lovitură de cot dată spre înapoi.

— **USHIRO-ERI-DORI.** V. IKKYO; UDE-HISHIGI.

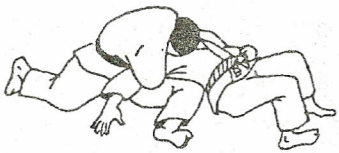
— **USHIRO-ERI KATA SODE-TORI. Aikido.** A patra priză de mînecă. *Shite**, atacat din spate de către *uke**, care i-a apucat gulerul şi mîneca, pivotează pe piciorul drept, făcînd un pas înapoi, şi se apleacă imediat spre a trece pe sub braţele lui *uke*. Apoi ridică rapid braţul drept şi îşi termină mişcarea acţionînd asupra cotului lui *uke** cu mîna sa liberă pentru a-l proiecta pe acesta spre înainte. *Shite* termină printr-o *atemi** dată cu piciorul. V. şi SODE-TORI.

— **USHIRO ERI OBI-TORI. Aikido.** A patra priză de rever. După ce *uke** a apucat gulerul lui *shite** şi l-a cuprins prin spate, *shite* înaintează cu un pas mare al piciorului stîng şi ridică braţul drept la verticală, întorcîndu-se spre dreapta, apoi îl coboară brusc, retrăgînd piciorul drept. El termină printr-o *atemi** în coastele lui *uke*. V. şi ERI-TORI.

— **USHIRO-GERI. Karate, aikido.** Lovitură de picior spre înapoi.

Ushiro-geri

— **USHIRO GESA-GATAME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, control prin spate-costal, prin braţul şi centura lui *uke**. Sin.: *ushiro-kesa-gatame.*



Ushiro gesa-gatame

— **USHIRO-GOSHI. Judo.** „Şold opus". Contraatac constînd în ridicarea lui *uke** cu ajutorul şoldului, înconjurîndu-i cu un braţ ceafa, pentru a-l răsturnă pe spate prin dezechilibrare spre înapoi. K = a 7-a de şolduri. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Ushiro-goshi

— **USHIRO GYAKU KATA-TE HAKKO-DORI. Wa jutsu.** Aceeaşi mişcare ca în *mae kata-te hakko-dori** pentru degajarea de către *tori** a unei mîini, pe o priză din spate, inversată, executată de *uke**.

— **USHIRO HIJI-ATE. Karate.** Lovitură de cot dată spre înapoi.

Ushiro-hiji-ate

— **USHIRO-JIME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, strangulare pe la spate cu antebraţul. K = a 4-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **USHIRO KAMI-DORI.** V. **KAMI-DORI.**

— **USHIRO KATA-TE-DORI ERI JIME. Aikido.** A noua priză prin spate. După ce *uke** a înconjurat pe la spate gîtul lui *shite** şi i-a apucat articulaţia pumnului stîng, *shite* loveşte cu călcîiul drept piciorul lui *uke* şi ridică braţul stîng, făcînd o eschivă pe piciorul drept, apoi lasă umărul în jos şi-şi întoarce corpul spre dreapta pentru a veni faţă-n faţă cu *uke*. Termină mişcarea printr-o *atemi** la figură. V. şi **ERI-TORI.**

— **USHIRO KATA-TE HAKKO-DORI. Wa-jutsu.** Aceeaşi mişcare ca în *mae kata-te hakko-dori**, dar executată de *tori** cu apucarea prin spate a articulaţiei unui pumn al lui *uke** şi termină cu o *atemi** în figura acestuia.

— **USHIRO-KESA-GATAME.** V. **USHIRO-GESA-GATAME.**

— **USHIRO OSHI-AGE TE-DORI. Aikido.** A şaptea priză de braţ. *Uke** apucînd ambele mîini ale lui *shite** pe la spate, acesta face un pas înainte, aplecîndu-se, şi execută o întoarcere a corpului spre stînga. El prinde cotul lui *uke* cu una din mîinile sale libere şi termină mişcarea printr-o *atemi**. V. şi **TE-DORI.**

— **USHIRO-RYO HIJI-DORI.** V. **KOTE-HINERI; SANKYO.**

— **USHIRO-RYO-KATA-DORI.** V. **IRIMI-NAGE.**

— **USHIRO-RYO-KATA SODE-TORI. Aikido.** A patra priză de mînecă. După ce *uke** a apucat pe la spate mînecile lui *shite**, acesta face un pas spre dreapta, ridicînd coatele îndoite, şi pivotează pe piciorul drept, spre a trece pe sub braţul drept al lui *uke*, apoi ridică ambele braţe la verticală. Termină printr-o *atemi** la figura lui *uke*. V. şi **SODE-TORI.**

— **USHIRO-RYO-TE-DORI. Aikido.** A şasea priză de braţ. Cînd *uke** apucă pe la spate cele două articulaţii ale pumnilor lui *shite**, acesta face un pas mare înainte, spre dreapta, ridicînd mîna dreaptă, şi pivotează spre stînga pe piciorul drept, apoi prinde cotul drept al lui *uke* cu mîna sa stîngă, retrăgîndu-se cu o jumătate de pas, şi-i dă o *atemi** la figură lui *uke*. V. şi **TE-DORI.**

— **USHIRO-RYO-TE HAKKO-DORI. Wa-jutsu.** Aceeaşi mişcare ca în *mae kata-te hakko-dori**, *tori** degajîndu-şi astfel ambele articulaţii ale pumnilor prinse de *uke** pe la spate.

— **USHIRO-RYO-TE-KUBI-DORI. Aikido.** Priza celor două articulaţii ale pumnilor, prin spate. V. şi **IRIMI-NAGE; KOTE-GAESHI.**

— **USHIRO-SHIME.** V. **KATA-ME-NO-KATA.**

— **USHIRO-SHITATE KUMI-TSUKI. Aikido.** A patra priză prin prindere de mijloc. După ce *uke** l-a prins de mijloc pe *shite** pe sub braţe, pe la spate, *shite* îndepărtează gambele şi-i aplică lui *uke* o *atemi**, în partea de jos a pîntecelui, cu călcîiul, apoi o *atemi* pe mîna lui *uke*, umflîndu-şi pîntecele. Apoi se întoarce, pivotînd pe piciorul stîng şi practică o *rofuse** (forţare) asupra cotului drept al lui *uke*. V. şi **KUMI-TSUKI.**

— **USHIRO-TE-KUBI DORI.** V. **KOTE-HINERI.**

— **USHIRO-TE--KUBI-KUBI-DORI. Aikido.** Tentativă de strangulare pe la spate, cu priza unei singure articulaţii de pumn. V. şi **IKKYO; SANKYO.**

— **USHIRO U-ATE KUMI-TSUKI. Aikido.** A treia priză prin prindere de mijloc. După ce *uke** l-a cuprins pe mijloc pe *shite** pe la spate, imobilizîndu-i şi braţele, *shite* dă o *atemi** spre spate cu capul în obrazul lui *uke*, depărtînd în acelaşi timp rapid braţele. *Shite* profită de aceste mişcări şi, întorcîndu-se repede şi retrăgînd piciorul drept, practică o *rofuse** (forţare) asupra cotului stîng al lui *uke*. V. şi **KUMI-TSUKI.**

— **USHIRO-UKEMI.** V. **UKEMI.**

UTO (1). Punctul de la rădăcina nasului. Sin. : *chuto*. V. şi **ATEMI; KYUSHO.**

UTO (2). Iai-do. Sabie la dreapta. V. şi **OMORI-RYU.**

UTSUI. De la *utsura* — „a se deplasa", „deplasare".

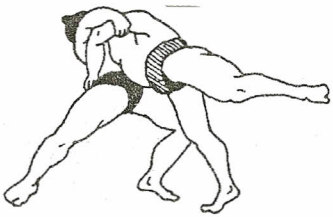
UTSURI-GOSHI. Judo. „Contra de şold". Contra-priză împotriva procedeelor *harai-goshi**, *uchi-mata**, *hane-goshi** şi *o-soto-gari**, constînd în balansarea lui *uke** pe şold după ce a fost ridicat la nivelul

abdomenului, pentru a-l dezechilibra spre înainte. K = a 9-a de şolduri. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Utsuri-goshi

UTSURU. V. **UTSUI.**

UTTCHARI. Sumo. Eschivă a unui atac, prin pivotarea corpului şi răsturnarea simultană a adversaţului, ridicîndu-l de centură cu mîinile pe sub braţe. V. şi **KIMARITE.**



Uttchari

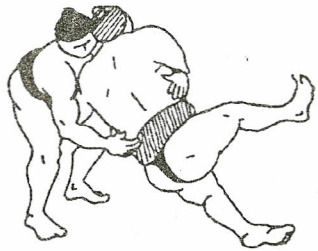
UWAGI. Haină a costumelor *keikogi** sau *judogi**. V. şi **WAJUTSU.**

UWATE. „Mînă mai bună".

— **UWATE-DASHI-NAGE. Sumo.** Mişcare a corpului, care îl dezechilibrează pe adversar prin ţinerea de centură cu o mînă, pe deasupra braţului său. V. şi **KIMARITE; SHITATE-DASHI-NAGE.**

Uwate-dashi-nage

— **UWATE-HINERI. Sumo.** Răsturnare completă a adversarului prin pivotarea corpului său aflat în dezechilibru, ţinîndu-l de centură, pe deasupra braţului. V. şi **KIMARITE.**

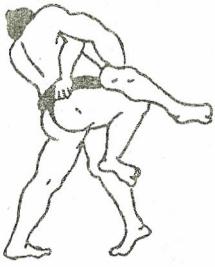


Uwate-hineri

— **UWATE-NAGE. Sumo.** Proiectare de şold cu măturarea coapsei adversarului pe partea exterioară *(mata)*, ţinîndu-i centura pe deasupra braţului său. Mişcare oarecum asemănătoare cu *uchimata** din *judo**. V. şi **KIMARITE.**

Uwate-nage

— **UWATE-YAGURA-NAGE. Sumo.** Proiectarea laterală a adversarului, ridicîndu-i coapsa prin partea ei interioară cu ajutorul genunchiului opus şi ţinîndu-l de centură pe deasupra braţului său. V. şi **KIMARITE.**



Uwate yagura-nage

UZE-GAESHI. Judo. Învingător al unei lupte, prin superioritate tehnică. *Uze-gaeshi* valorează între 3 şi 5 puncte, după aprecierea arbitrului. V. şi **IPPON; YUKO.**

V

VAJRAMUSHTI. „Pumn de diamant". Veche formă de luptă şi de duel indian (numită şi *millavidya*, „ştiinţă a luptei"), dezvoltată de o castă de brahmani din vestul Indiei, probabil prin secolul al X-lea. Acest fel de luptă se desfăşura mai ales în scopuri religioase, în sate. Luptătorii purtau în mîna dreaptă (sau stîngă) un fel de „pumn american", iar loviturile trebuiau aplicate numai la figură sau la piept. Mai mult decît o artă de luptă, era un box de un gen special, şi adesea unul din cei doi adversari murea din cauza răniior. Acest tip de sport nu se mai bucură de popularitate în zilele noastre şi doar cîteva lupte rituale mai au loc anual, în special în statul Gujarat din nordul Indiei. Unele din tehnicile *vajramushti* au influenţat, probabil, arta *kalaripayat*.

VAT. Qwan-ki-do. Procedee tehnice de proiectare. V. şi **NAGE-NO-KATA.**

VECHI. V. **KO.**

VERRIER. V. **JUDO.**

VICTORIE. V. **KACHI; SOGO-GACHI; YUSEI-GACHI.**

VIET LONG GUOM. V. **QWAN-KI-DO; SĂBII VIETNAMEZE.**

VIETNAM (arte marţiale din ~). În Vietnam s-au dezvoltat, probabil sub influenţă chineză, diverse tehnici de luptă cu şi fără arme, numite *vo (2)*. Cea mai mare parte a şcolilor actuale provin din tehnici dezvoltate la Tonkin, numite *vo bach ninh*, în regiunea Hue, numite *vo quang ninh*, şi în partea de sud a Vietnamului sub numele de *vo binh ninh*. Cele mai importante şcoli actuale sînt: *Vovinam Viet vo dao*, *Qwan-ki-do* şi *Viet vo dao*.

VIET VO DAO. V. **VOVINAM VIET VO DAO.**

VO (1). V. **HAJIME.**

VO (2). „Artă marţială" (în vietnameză).

VO BACH NINH. V. **VIETNAM.**

VO BINH QUAN. V. **VIETNAM.**

VO DAO VIET-NAM. V. **VOVINAM VIET VO DAO.**

VO DUONG. V. **DOJO.**

VO NANH. V. **SONG DAU.**

VO PHUC. *Keikogi** al stilului *Vovinam Viet vo dao*.

VO QUAN NINH. V. **VIETNAM.**

VO SI. V. **SONG DAU.**

VO SINH. Practicant al stilului *Vovinam Viet vo dao**.

VO SU. Profesor de arte marţiale vietnameze.

VO THUAT. V. **BU-JUTSU.**

VO THUAT VIET-NAM. V. **VOVINAM VIET VO DAO.**

VO TU DO. „Artă marţială liberă" vietnameză, ale cărei lupte aveau loc pe un ring de box, creată la Saigon prin 1954.

VO VAT. V. **VOVINAM VIET VO DAO.**

VO VIET-NAM. V. **VOVINAM VIET VO DAO.**

VOVINAM VIET VO DAO. Stil de arte marţiale vietnameze, creat la Hanoi, în 1945, de către *Nguyen Loc* (1912-1960), care a deschis o

şcoală la Saigon în 1951. Acest stil reprezenta chintesenţa şcolilor de arte marţiale din Vietnam, folosind principiile *vo vat* (luptă vietnameză), incluzîndu-le pe cele ale forţei *(cuong)* şi ale supleţei *(nhu)* combinate cu cele de *judo**. Stilul *vovinam* foloseşte, de asemenea, tehnici de bază *(don can ban)* şi tehnici avansate *(don trung cap):*

— 16 tehnici pentru lovituri de picior „zburătoare";

— 7 tehnici de pumn *(dam);*

— 11 tehnici de picioare *(da);*

— 8 tehnici pentru „sabie de mînă" *(chem);*

— 8 tehnici pentru „dos de pumn" *(dem bat);*

— 4 tehnici pentru lovituri de cot *(cho);*

— 4 tehnici pentru lovituri de genunchi *(goi);*

— 5 tehnici de „foarfece" *(don chan);*

— 12 tehnici de cuţit *(dao),*

precum şi tehnicile *(vo vat),* de apărare împotriva atacurilor cu arme *(song luyen)* şi diferite *quyen (kata 1*),* ca şi blocaje şi gărzi *(thu phap).* Deviza stilului *Vovinam Viet vo dao* este „mînă de oţel şi suflet bun". Costumul de antrenament *(vo phuc)* este în întregime negru, cu o centură albă pentru debutanţi şi o centură neagră cu două dungi roşii pentru practicanţi *(vo sinh)* confirmaţi. Sin.: *vo dao Viet-nam: vo thuat Viet-nam; vo Viet-nam.*

VU BAI. V. **BAI TO.**

W

WA. „Pace", „acord", „armonie". Acest concept, tipic japonez, tinde să unească într-un tot seninătatea spiritului şi armonia acestuia cu energia cosmică. Este echivalentul principiului *ju (2)** *(ju-nori*)* . În *„Ryuko no maki", („Cartea Dragonului şi a Tigrului")*, stă scris: „Dacă duşmanul se îndreaptă către noi, noi ne luptăm cu el; dacă pleacă, îl lăsăm în pace. Înfruntîndu-l pe duşman, sîntem de acord cu el. Căci 5 plus 5 fac 10, aşa cum 1 plus nouă fac tot zece. Toate acestea sînt armonie *(wa)*". *Wa* este deci simbolul unităţii forţelor cosmice şi umane, al sufletului şi al corpului, al fiinţelor între ele. Aceasta este identificarea fundamentală a întregului şi a eului *(ai-ki*)*. *Wa* condiţionează, în consecinţă, toate artele *(gei*)* şi ştiinţele *(jutsu*)* şi tinde astfel să concilieze aspectele pozitive, materiale, cu stările active sau de energie. De fapt, *wa* este considerat principiul esenţial al universului, în acelaşi timp creativ şi distructiv, pozitiv şi negativ, activ şi pasiv. El este identic cu *dao (1)** chinez care uneşte într-un acelaşi principiu etern forţele complementare *yin* şi *yang* ale doctrinelor taoismului. Este *do (2)** japonez, „calea supremă" care trebuie în mod necesar urmată de oameni pentru a ajunge la unirea perfectă (ca yoga indian, „unire") a existenţei lor spirituale şi materiale cu cosmosul.*Wa* este în definitiv însăşi esenţa a ceea ce unii numesc principiul divin *(shen* al chinezilor), Dumnezeu, existenţă supremă, energie cosmică etc. V. şi **JITA KYO-EI; SEIRYOKU-ZEN; TAIJI.**

WADO-RYU. Karate. „Şcoala căii armoniei". Şcoală de *karate**, bazată pe mişcări naturale, excluzînd loviturile de picioare, înfiinţată în 1939 de către *Otsuka Hidenori* (n.1892), unul din discipolii lui *Funskoshi Gichin**. Acest stil special, mai puţin violent şi mai puţin spectaculos decît *karate-do** practicat la *Shotokan**, combină mişcările de bază din *ju-jutsu** cu tehnicile de eschivă, punînd accent mai ales pe supleţe şi pe „calea armoniei" *(wa-no-michi)*. V. şi **FUDOTACHI; JUN-TSUKI; TOBI-KOMI-TSUKI.**

WAJIMA. V. **YOKOZUNA.**

WA-JUTSU. „Ştiinţa concordiei". Sinteză a mai multor arte marţiale *(budo*)*, cum ar fi *judo**, *aikido** şi *karate**, între altele, creată în 1983 de către *Jacques Quero*, care i-a adăugat consideraţii „ezoterice" şi filosofice extrase din *zen (1)**, din taoism şi din yoga. Preceptele *wa-jutsu* susţin că derivă din spiritul original *budo* şi că nu urmăresc nici competiţia, nici spectacolul, ci numai dezvoltarea armonioasă a corpului şi a spiritului, pentru a permite practicanţilor să „realizeze în ei" armonia universală *(wa*)* şi să participe la o mişcare de întrajutorare şi înţelegere mutuală. După cuvintele fondatorului său: „Văzut sub acest unghi, wa-jutsu

reflectă bine arta de a trăi, este un principiu de viaţă socială în el însuşi... O singură persoană trebuie învinsă în *wa-jutsu*, acesta este eul". Titlurile şi gradele conferite de *Federaţia Franceză de Wa-Jutsu (F.F.W.J.)* sînt deosebite de ale altor *budo*, ca şi culorile centurilor: „Ele reprezintă etape în drumul transformării profunde pe care trebuie să o cunoaştem în timpul învăţării şi practicii în *dojo*"*. Practicanţii de *wa-jutsu* studiază în *dojo* pe *tatami**, unde evoluează desculţi. Ei poartă fie un *keigogi** normal, fie haină *(uwagi*)* şi un *hakama**. Instruirea se compune în principal din studiul de *kata** şi de *randori**. Terminologia folosită este japoneză şi corespunde celei utilizate în *judo*, *aikido* şi *karate*. V. şi **KYUDAN; OBI; OGURI-RYU; RYU.**

WAKAMISUGI. V. **YOKOZUNA.**

WAKA-NO-HA. V. **YOKOZUNA.**

WAKARE. V. **KENDO, REGULAMENT AL ARBITRAJULUI DE KENDO, ART. 6.**

WAKARU. „A înţelege", „a împărţi", „a tăia în două". Acest termen înseamnă că omul este o parte separată a întregului, atîta timp cît nu şi-a dat seama că el este de asemenea acest întreg.

WAKA-SENSEI. „Tînăr maestru", titlu dat în general fiului (sau tînărului succesor) al creatorului unei *dojo** de arte marţiale. V. şi **SENSEI.**

WAKASHIMA. V. **YOKOZUNA.**

WAKASHIMAZU MUTSUO. V. **OZEKI.**

WAKI. „Apărare", „lateral".

Judo. În poziţia faţă în faţă, lovitură cu „sabia mîinii" *(te-gatana*, shuto*)* dată dintr-o parte. V. şi **HASSO.**

— **WAKI-GAMAE. Kendo.** Gardă laterală şi poziţie orizontală a sabiei *shinai* pentru a lovi cu vîrful sau în măturare. V. şi **KAMAE; POZIŢII.**

— **WAKI-GATAME. Aikido, judo.** Cheie de braţ executată pe partea laterală (la sol). K = prima cheie de braţe. V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 28; KANSETSU-GERI; KAWAISHI MIKONOSUKE; TACHI-AI.**

Waki-gatame

— **WAKIZASHI.** Sabie scurtă, „însoţitoare de centură". Sin.: *shoto*. V. şi **DAISHO; KATANA; SĂBII.**

WAN. „Braţ". V. şi **BRAŢE; CORP; GAI-WAN; MÎINI; NAI-WAN.**

— **WANJUN.** V. **KYUSHO.**

— **WANTO. Karate.** „sabia braţului", lovitură ca „de sabie" dată cu braţul întins. V. şi **ARME.**

WAN LANG. V. **TANG LANG QUAN PAI.**

WA-NO-MICHI. V. **WA-JUTSU.**

WASA DAIICHIRO (1663-1713). Kyudo. Arcaş celebru din provincia Kii, care, în aprilie 1686, la Kyoto, în templul Sanjusangendo, ar fi tras, de la răsăritul pînă la apusul soarelui, un total de 13 053 săgeţi, într-o ţintă aşezată la o distanţă de 63 m. 8 133 din săgeţile sale ar fi atins ţinta. Astfel l-a detronat el pe campionul *Hoshino Kanzaemon*, care deţinuse recordul pînă atunci. Performanţa lui *Wasa Daiichiuro* nu a mai fost niciodată egalată de atunci, deşi în

fiecare an se ţine un asemenea concurs în aceeaşi zi şi în aceleaşi condiţii.

WASHIDE. V. **ARME; MÎINI.**

WATASHI-KOMI. Sumo. Împingere a corpului adversarului la nivelul pieptului, apucînd cu un braţ, pe deasupra braţului acestuia, coapsa sa prin exterior. V. şi **KIMARITE.**

Watashi-komi

WA-TSUKI. Karate. Lovitură de pumn „circulară", în maturare orizontală.

WAZA. „Tehnică". Aceasta înseamnă, în artele marţiale, aplicarea practică de *kata* pentru apărare ca şi pentru atac. În vietnameză: *phap.*

— **WAZA-ARI.** Cuvînt pronunţat de un arbitru pentru a preciza că unul din cei doi luptători (de *judo**, *aikido**, *karate** sau alte *budo**) a cîştigat un avantaj tehnic. Arbitrul ridică, în această situaţie, un braţ la 45 grade, spre cîştigător. După două *waza-ari,* arbitrul poate hotărî victoria prin *waza-ari awasete ippon** şi ridică braţul ca pentru a semnala un *ippon**. Un *waza-ari* contează o jumătate de punct. Această jumătate de punct este obţinută atunci cînd,în tehnica de sol *(ne-waza*), uke** este imobilizat cel puţin 25 secunde dar mai puţin de 30 secunde. În calculul general, un *waza-ari* valorează 7 puncte, pe cînd un *ippon* valorează 10 puncte. V. şi **ARBITRAJE, ARBITRI; JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 8, 14, 20, 22-27; KARATE, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO, ART. 18, 26, 27; KOKA; YUKO.**

— **WAZA-ARI AWASETE IPPON.** „Doua *waza-ari** fac un *ippon**. V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 8, 20, 22, 23.**

WEIJIA. Metodă „externă" de luptă, specifică artelor marţiale chineze *(wushu*),* care, spre deosebire de metoda „internă" *(neijia*),* se bazează pe folosirea forţei fizice şi a mişcărilor rapide de înaintare şi de retragere, executate cu controlul respiraţiei. V. şi **KUNG-FU; SHAOLIN-SI; SHUI LI FU.**

WING CHUN. Wushu. Şcoală de *kung-fu** „a primăverii strălucitoare", care nu foloseşte decît trei tehnici de gambe, toate pentru atacuri la nivelul de jos *(gedan*).* Acest stil, despre care se zice că era unul din cele preferate de *Bruce Lee**, ar fi fost inventat în secolul al XV-lea, de o călugăriţă buddhistă cu numele de *Ngu Mai.* La antrenamentele de *wing chun* este folosit foarte mult un manechin de lemn numit *mok yan jing fat* (în dialectul cantonez). Sin.: *wing shun.*

WING SHUN. V. **WING CHUN.**

WORLD UNION OF KARATE-DO ORGANIZATION. V. **KARATE.**

WU (1). V. **GO.**

WU (2). „Cinci" (în chineză). V. şi **NUMERE.**

WUDANG-PAI. Wushu. Metodă „interioară *(neijia*)* de gimnastică marţială din tradiţia *Shaolin-si**, în

care este folosită o spadă *(jiang)*. Unul din maeştrii cei mai celebri ai acestui stil a fost generalul chinez *Li Jinglin* (1886-1932). Sin.: *wutang*.

W.U.K.O. V. **KARATE.**

WUSHU. „Arta războiului" (în japoneză: *bu-jutsu**). Denumire dată unei multitudini de şcoli şi de stiluri (peste 400) de arte marţiale şi de gimnastică chineză, ale căror tehnici se bazează pe învăţăturile taoismului şi pe cele ale călugărilor buddhişti de la *Shaolin-si**. *Kung-fu** nu este decît unul din nenumăratele stiluri care au prosperat în toate epocile şi în toate provinciile, anumite societăţi secrete, cu scopuri religioase sau politice (pentru a nu le zice chiar tîlhăreşti) adoptînd anumite stiluri pe care nu le împărtăşeau decît adepţilor lor. În 1928 guvernul chinez a încercat să unifice toate stilurile *wushu* pentru a face din această „artă războinică" un „suport naţional" numit *guoshu* sau *zhongguo quan**, „pumni chinezeşti". Dar fără mare succes. Regimul comunist a încercat şi el să facă un efort în acest sens şi a clasat diversele şcoli în „stilul Nordului" *(shang quan)* şi în „stilul Sudului" *(nan quan)*. Această clasare n-a împiedicat, însă, multiplicarea şi diversificarea şcolilor.

Toate aceste *wushu* cuprind mai ales poziţii *(bo 2*)*, posturi de gardă *(taidu)*, atacuri cu pumnii *(quan)* şi de picioare *(jiso)*, în înlănţuiri. Antrenamentul se face mai ales de unul singur, cu mişcări descompuse şi lente, care au făcut să i se dea disciplinei *wushu* denumirile de *monkey dans* („dansul maimuţei") sau *shadow boxing* („boxul umbrelor").

Aceste *wushu* se împart, cu toate acestea, în două mari concepţii de „luptă", metoda zisă „internă" *(neijia*)*, care pune accent mai mult pe forţa interioară, studierea punctelor slabe şi a medicinii, precum şi a filosofiei, şi metoda „externă" *(weijia*)* care se bazează mai mult pe folosirea forţei şi pe mişcările rapide. Şcolile *(pai)* se împart în general între aceste două tendinţe, dar unele preferă să le combine. Mişcările se execută cu mîinile goale, dar unele stiluri folosesc şi săbii, lănci sau halebarde. Costumul este cel folosit în mod obişnuit de ţăranii chinezi, haină şi pantaloni negri, cu o cingătoare-eşarfă de mătase colorată.

Întrecerile se desfăşoară de obicei pe un covor de 14 x 8 m şi constau în diferite încercări de stiluri, de box de luptă cu şi fără arme. Există trei categorii de vîrstă: adulţi (peste 18 ani), juniori (de la 12 la 18 ani) şi copii (sub 12 ani). Scorul este evaluat în 10 puncte, de către patru judecători şi un judecător-şef, fără a-i mai socoti şi pe arbitri, în număr variabil.

Terminologia folosită pentru mişcările *wushu* este fluctuantă, în funcţie de regiunea lor de origine. De asemenea, alături de grafiile chinezeşti „mandarin" (oficiale), se găsesc denumiri aparţinînd dialectelor din sud (cantonez) şi celor din Fujiiang (provincie maritimă din est, locuită de hakka). De asemenea, transcrierea lor este şi ea variabilă. În această carte, totuşi, am încercat, în măsura posibilităţilor, să ne conducem după transcrierea chineză oficială, numită *pinyin*.

WUTANG. V. **WUDANG-PAI.**

WUWEI. V. **MUSHIN.**

X, Y

XA HANH. V. **THAN PHAP.**

XA TAN. V. **BO PHAP; TAN PHAP.**

XIA. V. **NUKITE.**

XIA-LAI JIAO. V. **JIAO.**

XIANG-XING QUAN. Wushu. Şcoală de luptă chineză, în care sînt practicate numeroase stiluri, ce imită, în general, mişcările animalelor.

XINGYI QUAN. Wushu. Şcoală de box chinezesc „a formei şi a voinţei", în care toate mişcările sînt imitate după mişcările animalelor, ca: şarpe, maimuţă, cocoş, urs etc. Această şcoală aplică metoda internă *(neijia*)* a tradiţiei *Shaolin-si**.

XIONG QUAN. V. **QUAN.**

XU. V. **TAIJI QUAN.**

YA. Kyudo. „Săgeată. Săgeţile folosite la marele arc asimetric japonez *(yumi*)* erau foarte lungi (peste un metru). Ele erau din bambus, prevăzute cu pene de vultur, iar vîrfurile lor aveau forme foarte variate, unele fiind despicate *(karimata)*. Cînd aceste săgeţi erau muşetate, pentru a trage în animale sau în ţinte de antrenament, se numeau *hikime**. Potrivirea săgeţii în coarda arcului: *yahazu*. Penele: *ya-no-ha*. Corpul: *ya-no-take*. Vîrful: *ya-no-ne*. Săgeţile cu vîrf şuierător, al căror zgomot se considera că alungă duhurile rele se numeau *kabura-ya**.

Vîrfurile de săgeţi folosite de *samurai** aveau forme extrem de diverse şi fiecare clan avea preferinţele sale. Denumirile care li se dădeau variau şi ele în funcţie de numele celui care le „inventase", de forma lor sau destinaţia pe care arcaşii vroaiu să le-o dea. Respectivele denumiri sînt de ordinul sutelor. Aceste *ya-no-ne* puteau să fie în formă de vîrf de sabie, de frunză de salcie, triunghiulare *(sankaku*)* plate *(hira-ne)*, foarte subţiri *(togari-ne)*, în formă de stilet *(tsubeki-ne)*, sau avînd terminaţie concavă şi tăioasă *(ryokai)* etc. Întrucît opţiunea pentru un tip sau altul de săgeată nu era determinată de nici o regulă, arcaşii alegeau vîrfurile de săgeată care le plăceau, aşa că fiecare putea să aibă săgeţi cu vîrfuri diferite. V. şi **INU OI-MONO; YABUSAME; YAZUKA; YUMI.**

YABURI-DOJO. Şcolile *(ryu*)* de arte marţiale fiind foarte numeroase în toate timpurile, cel puţin din secolul al XV-lea înainte, se întîmpla adesea ca maeştrii şi elevii unei *ryu* să se ducă într-o *dojo** al altei *ryu* pentru a-i provoca practicanţii. Dacă maestrul provocat era învins, acesta îşi pierdea din prestigiu, iar discipolii săi adeseori se angajau sub drapelul învingătorului. Această practică a provocării continuă şi în zilele noastre între o *dojo* şi alta din cadrul aceleiaşi discipline, dar sub forma unor întreceri amicale. Sin.: *dojo-arashi* („furtună în *dojo*") şi *dojo-yaburi*.

YABUSAME. Kyudo. Artă marţială tradiţională, de antrenament în

*kyuba-no-michi** („calea arcului şi a calului"), în care arcaşii călări, în galop furtunos, trebuiau să lanseze săgeţi spre ţinte plasate paralel cu traseul lor. Iniţial, la curtea din perioada *Heian* (794-1185), *yabusame* era considerată spectacol: ulterior, în perioada *Kamakura** (1185-1333), a fost adoptată de militari ca antrenament, iar mai tîrziu, în epoca *Edo** (1603-1868), a fost instituită ca ritual oficial la curtea *shogunilor** de către *shogunul Tokugava Yoshimune** (1684-1751), care, fiind el însuşi excelent arcaş, a creat pentru această ceremonie „*stilul Edo*", numit uneori şi *kisha-hasami-mono**. De atunci şi pînă azi, acest stil este sărbătorit la fiecare An Nou în sanctuarul *shinto** din Asakusa. Vechiul stil, în care arcaşii purtau costum de vînătoare, fusese creat de *Minamoto-no-Yoritomo* (1147-1199), primul *shogun* din *Kamakura*. Acest stil „clasic" cerea participarea unui mare număr de călăreţi (de la 7 la 36), care se succedau pe o pistă lungă de 220 metri, mărginită de trei ţinte aşezate la distanţă de 3 metri una de alta. Aceste ţinte, din lemn, de formă pătrată, erau fixate vertical pe pari înalţi de 1,50 metri, sau, uneori, ţinute deasupra capului de către asistenţi.

Cel puţin două şcoli, cea de la *Edo* şi cea a lui Ogasawara *(Ogasawara-ryu*)*, continuă, în Japonia, această ceremonie, care are un caracter religios, nu militar, şi se desfăşoară în prezenţa preoţilor *shinto* şi a unor *gyoji* (arbitri) aşezaţi lîngă fiecare ţintă. Este un spectacol ce demonstrează calităţile participanţilor, în acelaşi timp excelenţi călăreţi şi buni arcaşi. Aceştia folosesc marele arc *(yumi*)* şi săgeţi cu cap de lemn *(hikime*)*. O variantă a acestui sport, numită *kasagake**, practicată odinioară la curtea *shogunului* din *Kamakura*, cerea ca arcaşii călări pe cai în galop să lanseze săgeţi în pălării (*kasa*) sau în ţinte din paie sau din bambus, plasate la o distanţă de 23 metri. V. şi **BA-JUTSU; INU-OI-MONO; TAKEDA-RYU; TOGASA-GAKE.**

YAGYU JUBEI (c. 1607-1650). Sabrer celebru, chior, fiul lui *Yagyu Munenori**, aparţinînd şcolii *Shin-kage-ryu**, al cărui stil a stat la baza cîtorva şcoli de *ken-justu**. V. şi **YAGYU-RYU.**

— **YAGYU MUNENORI** (1571-1646). Maestru de sabie, instructor pentru această disciplină a familiei *Tokugawa** şi consilier al *shogunului** *Tokugawa Iemitzu*, care l-a înnobilat în 1636. Autor al cîtorva lucrări despre *ken-jutsu**, mai importante fiind *„Heiho Kadensho" („Tradiţii familiale despre arta războinicilor")* şi *„Gyokusei-shu"*. Tatăl lui *Yagyu Jubei** şi unul din întemeietorii şcolii *Yagyu-ryu**.

— **YAGYU MUNEYOSHI.** V. **YAGYU MUNEYOSHI TAJIMA NO KAMI.**

— **YAGYU MUNEYOSHI TAJIMA NO KAMI** (1527-1606). Expert în arta sabiei, adept al doctrinei *muto** (fără sabie) şi unul din întemeietorii şcolii *Yagyu-ryu**. Tatăl lui *Yagyu Munenori**. V. şi **KAGE-RYU.**

— **YAGYU-RYU.** Şcoală de sabie şi de *ju-jutsu**, întemeiată de *Yagyu Muneyoshi Tajima ni Kami** şi de fiul său, *Yagyu Munenori**, care a denumit-o, în 1603, *Yagyu-shingan-ryu*. Numele de *Yagyu* este cel al unui sat din apropiere de *Nara*, de unde provine această familie.

— **YAGYU-SHINGAN-RYU.** V. **YAGYU-RYU; YOROI-KUMIUCHI.**

— **YAGYU-SHINKAGE-RYU.** V. KAGE-RYU; SHINKAGE-RYU.

— **YAGYU TAJIMA NO KAMI.** V. YAGYU MUNEYOSHI NO KAMI.

YAHAZU. V. YA; YUGA-MAE.

YAKIBA. V. KATANA; SĂBII.

YAKO. V. KYUSHO.

YAKU SOKU-GEIKO. Judo. Antrenament în timpul căruia mişcarea, repetată, nu trebuie să ducă la doborîrea lui *uke** decît atunci cînd a ajuns perfectă. V. şi RANDORI; UCHI-KOMI.

Wa-jutsu. Studiu de mişcări în deplasare, pentru aplicarea acestora ca procedee de apărare împotriva unui atacant.

YAMA. „Munte". V. şi NUME.

YAMA-ARASHI. Judo. „Furtună în munţi", mişcare întrucîtva asemănătoare cu *harai-goshi*. K = a 14-a de şolduri. V. şi KAWAISHI MIKONOSUKE.

YAMABUSHI. „Cei care dorm în munţi", adepţi ai sectelor buddhiste ezoterice *shingon* şi *tendai*, urmînd regulile şi filosofia *shugendo**. Numiţi, de asemenea, *yamabushi-no-gyoja* sau *shugenja*, deoarece, retrăgîndu-se adesea în sihăstrii rustice din munţi, se supuneau unei asceze riguroase. Anumiţi *yamabushi* practicau arte marţiale pentru a-şi întări corpul şi spiritul. Folclorul le atribuie puteri magice, ca de pildă aceea de a putea zbura, şi tot ei sînt, probabil, la originea legendelor despre *tengu**, fiinţe mitice cu nasul lung, care se puteau transforma în păsări şi erau considerate maeştri neegalaţi în toate artele marţiale.

Se pare că primele confrerii de *yamabushi* s-au constituit în secolul al X-lea: sînt citaţi în lucrările din această epocă, unde sînt opuşi „celor care dorm în cîmpie", *nobushi*, sau călugării buddhişti obişnuiţi. În timpul pelerinajelor, *yamabushi* se adunau în locuri speciale, în general în temple buddhiste din munţi, cum sînt cele de la Omine, Kimbusan şi Kumano. Cei mai mulţi din ei căutau să cîştige, prin asceză, prin practicarea asiduă a artelor marţiale şi a magiei, puteri supranaturale şi, în timpul exerciţiilor spirituale, foloseau foarte mult *mudra**. De-a lungul secolelor, călugărilor *yamabushi* li s-au alăturat numeroşi falşi călugări, impostori, taumaturgi şi vindecători. Atunci, adevăraţii *yamabushi* s-au regrupat, în secolul al XV-lea, într-un fel de confrerii care au introdus oarecare ordine în diversele comunităţi răspîndite de-a lungul şi de-a latul Japoniei. În 1872, cînd s-a produs separarea oficială a buddhismului de *shinto**, *shugendo* a fost abolit. *Yamabushi*, după estimaţiile oficiale, erau, în vremea aceea, în număr de aproximativ 170 000. În epoca modernă, cîteva persoane au încercat să mai reînvie comunităţile de *yamabushi*, dar fără prea mult succes. V. şi NINJA.

YAMABUSHI-NO-GYOJA. V. YAMABUSHI.

YAMADA HEIZAEMON. Expert în sabie (mort în 1578), fondator al şcolii *Jikishin Kage-ryu**. El folosea un fel de *shinai** de lemn pentru antrenamentul discipolilor săi.

YAMADA JIROKIKI (1863-1931). *Samurai**, al cincisprezecelea maestru de la *Jokoshia Kage-ryu**, care a dat disciplinei *kendo** titlurile sale de noblete în scrierile lui despre acest *budo**: *Kendo ron* („*Tratat de kendo*") şi *„Shuyo shosei ron* („*Tratat despre instruirea spiritului şi viaţă*"), în care exprimă ideea că *„zen** şi sabia au acelaşi scop: să ucidă eul". El punea accent pe

morala individuală şi socială şi aprecia că disciplina *kendo* era, mai mult decît un sport, o disciplină de viaţă, fizică şi spirituală. V. şi **ZEN** (1).

YAMAGA-RYU. V. **YAMAGA SOKO.**

YAMAGA SOKO (1622-1685). *Samurai** şi filosof din clanul *Aizu*, discipol al filosofului confucian *Haiashi Razan* (1583-1657). După părerea lui, *samuraii*, chiar în lipsă de conflict armat, trebuiau să aibă responsabilitatea absolută, morală şi intelectuală, a societăţii şi să se conducă după anumite idealuri confucianiste. În lucrarea sa, „*Seiko yoroku*" (în care critica purtarea funcţionarilor shogunatului de la *Edo**, ceea ce i-a atras o pedeapsă de vreo 10 ani de închisoare), ca şi în alte scrieri („*Buke jiki*" şi „*Chucho ju-jutsu*", mai ales), a pus bazele filosofiei *bushido* în timp de pace. În acest scop el a înfiinţat o şcoală de arte marţiale, *Yamaga-ryu* (numită şi *Seikitokudo*) pentru a-şi aplica teoriile. Mormîntul său, aflat în templul Sosan-ji la Shinjuku (Tokyo) este şi astăzi venerat.

YAMAGUCHI GOGEN. V. **GOJU-RYU; KARATE-SHINTO.**

YAMAMOTO TSUNETOMO. V. **BUSHIDO; HAGA-KURE.**

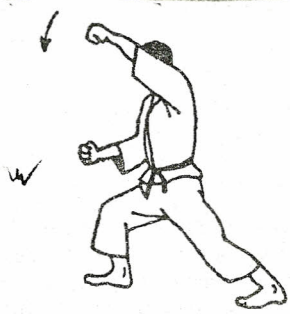
YAMAOKA TESSHU (1837-1888). *Samurai** din şcoala *Muto-ryu** (numită şi *Itto shoden muto-ryu*), instruit şi în şcoala *Jikishin kage-ryu**, expert în *ken-jutsu** şi secretar al împăratului Mutsu Hito. A jucat un rol important în viaţa Japoniei moderne, sfătuindu-l pe ultimul *shogun** din familia *Tokugawa** (ramura Keiki), *Tokugawa Yoshinobu*, să abdice în favoarea împăratului Mutsu Hito (dinastia Meiji).

YAMASHITA-OROSHI. V. **HASEGAWA EISHIN-RYU.**

YAMASHITA YOSHIACHI. V. **KANO JIGORO.**

YAMATO-RYU. Şcoală tradiţională de arte marţiale, înfiinţată în secolul al XVII-lea, reformată în 1664 de către *Marikawa Kozan*, care a creat disciplina non-militară *kyudo**, divizînd studiul ei în şase părţi: logica arcului *(kyu-ri)*, protocolul arcului (*kyu-rei*), tehnica arcului *(kyu-ho)*, întreţinerea arcului *(kyu-ko)*, analiza mecanismului arcului *(kyu-ki)* şi în sfîrşit, „cele patru virtuţi ale dezvoltării spiritului arcului" *(shi-mei)*.

YAMA-TSUKI. V. **YAMA-ZUKI.**



Yama-tsuki

YAMA-ZUKI. Karate. Lovitură de pumn „munte", dată cu ambii pumni simultan, la două nivele diferite, unul din pumni lovind de sus în jos, ca un upercut.

YAME. „Stop!", strigătul arbitrului cînd doreşte să oprească lupta pentru a controla o poziţie, pentru a-i face pe luptători să revină la poziţia lor de la începutul întrecerii sau pentru a semnala epuizarea timpului acordat pentru un meci. În vietnameză: *thoi*. V. şi **KARATE, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO.**

ART. 20,22; KENDO, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KENDO, ART.5, 6.

YAME-NO UCHI. V. OMOTE.

YAMI. Kyudo. Metodă de ochire *(monomi)* a ţintei, arcul ascunzînd-o complet. V. şi ARIAKE; KYUDO.

YANAGI-RYU. V. YOSHIN-RYU; RYU.

YANK. V. YANG LUSHAN; YANG-YIN.

YANG-FU TAIDU. V. TAIDU.

YANG-LIU TAIDU. V. TAIDU.

YANG LUSHAN (1799-1872). Maestru de arte marţiale *(wushu*)* chinez, creator al stilului *yang** din sistemul *taiji quan**, care a predat la Beijing, deschizînd o şcoală publică. Nepotul său, *Yang Zhenfu* (1883-1936), a codificat acest stil pentru a face din el o gimnastică nemilitară.

YANG-MA BO. V. BO.

YANG-YIN. Cele două principii, în acelaşi timp opuse şi complementare, care nu pot exista unul fără altul, şi care, în filosofia chineză *dao (1)** stau la originea creaţiei şi a vieţii. *Yang (omote*, yo* în japoneză) simbolizează aspectele pozitive, bărbăteşti, active ale lucrurilor şi începutul lor. *Yin (ura*, in*, în japoneză) simbolizează partea negativă, feminină, pasivă a lucrurilor şi sfîrştiul lor. *Yang* este de asemenea lumina şi uscatul în timp ce *yin* este umbra şi umezeala. Toate ştiinţele de origine chineză sînt bazate pe conceptul de interacţiune a acestor două principii, înţelegînd că nimic nu poate fi în întregime *yang* sau în întregime *yin*, ci că fiecare lucru trebuie în mod firesc să cuprindă fie o mică parte din *yin* în *yang*, fie o mică parte din *yang* în *yin*. Interacţiunea veşnică a acestor două principii este reprezentată prin semnul *dao (1)*, iar uneori prin cele opt trigrame de bază extrase din *Yijing* sau *„Cartea mutaţiilor"* a taoiştilor. Artele marţiale din Asia extrem-orientală nu puteau scăpa necontaminate de conceptele inerente principiilor *yang* şi *yin*, şi anumiţi autori au clasificat, ca atare, diversele mişcări ale discipolilor lor în *yin* şi *yang (in* şi *yo)*. În vietnameză: *duong (=yang)* şi *an (=yin)*. V. şi AIKI IN YO HO; CUONG NHU TUONG TAOI; DO (2); TAIJI QUAN.

YANG ZHENFU. V. YANG LUSHAN.

YA-NO-HA. V. YA.

YA-NO-NE. V. YA.

YA-NO-TAKE. V. YA.

YAN-ZI-GUO QUAN. V. QUAN.

YARA. V. CHATAN YARA.

YARI. Denumire generală dată oricărui fel de lance. Cele mai obişnuite *yari* aveau o coadă lungă de aproape patru metri şi un vîrf ascuţit pe ambele laturi, uneori în formă de cruce *(jite*)*. Pentru antrenamentul cu mînuirea unei *yari (yari-do*)*, vîrfurile de fier sînt, bineînţeles, muşetate. În vietnameză: *thuong*. V. şi AIO-RYU; ISHIZUKI; NAGINATA; TESSEI-NO-YARI.

— **YARI-DO.** Antrenament cu lancea *(yari*)*.

— **YARI-JUTSU.** Luptă cu lancea. V. KAKUTO-BUGEI; SHINDEN FUDO-RYU; SO-JUTSU; YARI; YARI-DO.

YASUMI. „Repaus". Termen folosit pentru a marca perioada de linişte între două asalturi din timpul unui antrenament sau al unei întreceri. În coreeană: *sulot*.

YASURI-ME. V. KATANA.

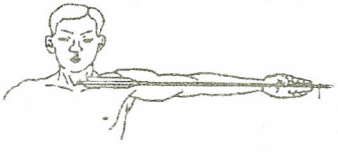
YATTSU. „Opt" (în japoneză). V. şi NUMERE.

YAWARA. Vechiul nume dat artelor de luptă cu mîinile goale fără

arme *(ju-jutsu*)* în epoca *Edo** (1603-1868). Potrivit legendei, acest termen ar fi fost creat de către Sekiguchi Jushin Hachiroemon Minamoto no Sonechika (1647-1711), întemeietorul şcolii *Sekiguchi-ryu**. Ulterior, această denumire a fost preluată de *aikido** ca sinonim al procedeului tehnic *kumi-uchi**.

YAWARA-RIKI. V. **MUTEKI-RYU.**

YAZUKA. Kyudo. Stabilirea lungimii unei săgeţi, care trebuie să fie (exclusiv vîrful) de la vîrful osului stern la vîrful degetelor arcaşului, acesta ţinînd braţul şi palma întinse lateral, pe orizontală. V. şi **KYUDO; YA; YUMI.**



Yazuka

YEFU NO TACHI. V. **SĂBII.**

YEN DAO. Pumnal vietnamez, subţire şi cu gardă. V. şi **CO VO DAO.**

YI (1). V. **TAIJI QUAN.**

YI (2). „Unu" (în chineză). V. şi **NUMERE.**

YIHE QUAN. Wushu. „Box regulamentar şi armonios", şcoala din Nord, aparţinînd tradiţiei *Shaolin-si**.

„YIJING". — „Cartea schimbărilor". Lucrare chineză de preziceri şi de „înţelegere" a lumii, care constituie baza numeroaselor teorii taoiste şi confucianiste. În acest tratat, toate posibilităţile spiritului, ca şi ale lucrurilor, sînt reprezentate prin 64 hexagrame compuse fiecare din şase linii *yang* (-) sau *yin* (- -) suprapuse. Astfel că fiecare „caracter" fizic şi psihic poate fi reprezentat prin numărul componentelor *yin* şi *yang*. Acesta ar fi, în acelaşi timp, un fel de tratat de matematică bazat pe numărătoarea binară (1 şi/sau o). Textul originar al acestei lucrări se pare că provine din vremea dinastiei Zhou (sec. X — IV î.e.n.). În japoneză: *„Eki-kyo"*. În coreeană: *„I-gyeong"*, *„Ju-yeok"*. În vietnameză: *„Kinh-dich"*. V. şi **COUNG NHU TUONG THOI; DAO (1); YANG-YIN.**

YIN. V. **YANG-YIN.**

YING-FU TAIDU. V. **TAIDU.**

YIP MAN. V. **LEE BRUCE.**

YO. V. **YANG-YIN.**

YOBIDASHI. Sumo. Un fel de crainic însărcinat să cheme *sumotori* (rikishi*)* pe *dohyo**, să vegheze la buna aranjare a acestuia, la construcţia sa, să distribuie sare şi apă luptătorilor *(sumotori)* şi să dea semnalul de începere a luptei. El anunţă, de asemenea, în timpul competiţiilor, la sfîrşitul zilei, programul de lupte pentru ziua următoare.

YODOL. „Opt" (în coreeană). V. şi **NUMERE.**

YOKUFU. V. **KIMONO.**

YOI. „Pregătiţi-vă". În *bo-jutsu** şi în alte arte marţiale, poziţie de aşteptare a atacului. Bastonul, sabia *shinai*, sau arcul *(yumi*)* se află sub braţul drept, cu vîrful spre sol, în faţa luptătorului. În *kata (1)**, această poziţie *yoi* precede imediat salutul *(rei*)*.

YO-IBUKI. Respiraţie ventrală profundă, destinată să mobilizeze energiile *ki** în *hara**. V. şi **IBUKI.**

YOKKA-JO. V. **IO (1).**

YOKO. „Lateral", „alături". Sin.: *he*. V. şi **SPAŢIU.**

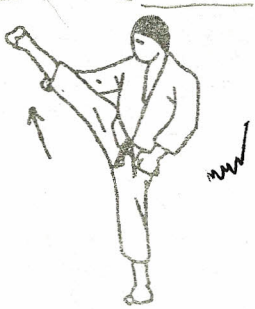
— **YOKO-ARUKI.** „Mers pe o parte" (ca un crab), folosit de *ninja** pentru a se strecura pe lîngă ziduri.

— **YOKO EMPI-UCHI. Karate.** Lovitură de cot dată lateral, pe o linie dreaptă.

— **YOKO-GAKE. Judo.** „Mișcare laterală". *Tori** îl atrage pe *uke** trăgîndu-l de mînecă, îi pune piedică la gleznă și se lasă să cadă pe spate, antrenîndu-l pe *uke** în dezechilibru spre lateral înainte. K = al 5-lea *sutemi**. V. și **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

Yoko-gake

— **YOKO-GERI.** Lovitură de picior circulară *(mawashi geri*)* sau azvîrlită lateral. Sin.: *sokuto-geri**.



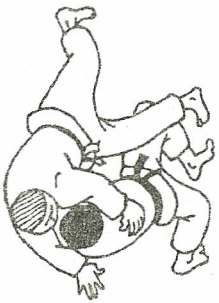
Yoko-geri

— **YOKO-GERI KE-AGE. Karate.** Lovitură de picior laterală, de jos în sus, „biciuită".

— **YOKO-GERI KEKOMI. Karate.** Lovitură de picior laterală, „penetrantă". V. și **KEKOMI.**

— **YOKO-GUMO.** V. **HASEGAWA EISHIN-RYU.**

— **YOKO-GURUMA. Judo.** „Roată laterală". *Tori** apucă centura lui *uke** pe deasupra umărului și se aruncă la pămînt în *ma-sutemi* (pe spate), atrăgîndu-l pe *uke* într-un dezechilibru lateral înainte. K = al 13-lea *sutemi**. V. și **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.**



Yoko-guruma

— **YOKO-HIJI-ATE. Karate.** Lovitură de cot și de antebraț dată lateral. V. și **YOKO EMPI-UCHI.**

Yoko-hiji-ate

— **YOKO-HIZA-GATAME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, luxare laterală a unui braț al lui *uke**

peste genunchiul lui *tori**. K = a 4-a cheie de braţe. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **YOKO-JUJI-GATAME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, strangulare în cruce opusă. K = a 3-a strangulare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **YOKO KATA-TE HAKKO-DORI. Wa-jutsu.** Aceeaşi mişcare ca în *mae kata-te hakko-dori**, dar executată cu priza laterală a articulaţiei unui pumn şi terminată cu o *atemi** dată de *tori** cu sabia mîinii *(shuto*)* între ochii lui *uke**.

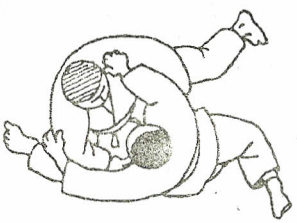
— **YOKO KEKOMI. Karate.** Lovitură de picior „penetrantă" pe partea laterală. V. şi **KEKOMI.**

— **YOKO MAWASHI EMPI-UCHI. Karate.** Lovitură de cot circulară către înainte. Sin.: *yoko mawashi hiji-ate.*

— **YOKO MAWASHI HIJI-ATE.** V. **YOKO MAWASHI EMPI-UCHI.**

— **YOKO MEN-UKI. Aikido.** Lovitură laterală. V. şi **GOKYO; IRIMI-NAGE; KOTE-GAESHI; SHIHO-NAGE; UDE-NOBASHI.**

— **YOKO-OTOSHI. Judo.** „Cădere laterală". *Tori** fandează spre înainte, pune piedică cu coapsa şi trage de mîneca lui *uke** pentru a-l face să oscileze, lăsîndu-se apoi să cadă lateral, pentru a-l antrena pe *uke** într-o dezechilibrare laterală. K = al 10-lea *sutemi**. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE; OTO-SHI.**



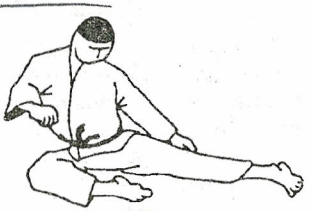
Yoko-otoshi

— **YOKO SHIHO-GATAME. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, imobilizare în cele „patru puncte" ale corpului lui *uke**, pe partea laterală. K = a 6-a imobilizare. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE; OSAE-WAZA; SHIHO-GATAME.**

Yoko-shiho-gatame

— **YOKO SUTEMI-WAZA. Judo.** Tehnică *sutemi** „pe partea laterală", cuprinzînd trei mişcări principale: *yoko-gake**, *yoko-guruma** şi *uki-waza**. V. şi **NAGE-NO-KATA; SUTEMI-WAZA.**

— **YOKO TOBI-GERI. Karate.** Lovitură de picior laterală, trasă din săritură.



Yoko-Tobi-geri

— **YOKO TOMOE. Judo.** Mişcare prin care *uke** este proiectat în cerc lateral. K = al 2-lea *sutemi**. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **YOKO-TSUKI.** V. **IDORI.**

— **YOKO-UCHI.** V. **IDORI; TACHI-AI.**

— **YOKO UDE-HISHIGI. Judo.** În tehnica la sol *(ne-waza*)*, luxare

laterală a braţului lui *uke**. K = a 2-a cheie de braţe. V. şi **KAWAISHI MIKONOSUKE.**

— **YOKO-UKEMI.** V. **UKEMI.**

— **YOKO-WAKARE.** *Judo.* „Zidul lateral". *Tori** pune piedică folosind ambele gambe şi se lasă, prin alunecare, la sol, trăgîndu-l de mîneci pe *uke** spre el, în aşa fel încît să-l dezechilibreze spre înainte dreapta (sau stînga). Această mişcare este executată adesea ca ripostă la *koshi-guruma** şi la *tai-otoshi**, de exemplu. Numită şi *yoko-otoshi**. K = al 14-lea *sutemi**. V. şi **GOKYO; KAWAISHI MIKONOSUKE.**

YOKOHAMA SAKUJIRO. V. **KANOJIGORO.**

YOKOTSUNA. V. **YOKOZUNA.**

YOKOZUNA. *Sumo.* „Mare campion". La ceremonia dohyo-iri, joacă rolul principal şi luptă într-un concurs. În cursul unui *dohyo-iri*, este însoţit de alţi doi *sumotori** de grad înalt, de un crainic (*tsuyuharai*) şi de un purtător de sabie (*tachimochi*). O luptă la care participă un *yokozuna* trebuie să fie arbitrată de un arbitru-şef (*tate gyoji*). În timpul unui *dohyo-iri*, numai *yokozuna* poartă frînghia sacră (*tsuna*), de unde le-a venit şi denumirea de *yokotsuna* (*yokozuna*). Acest titlu a început să se atribuie din 1689 şi a fost recunoscut în clasamentul general pentru *sumotori, banzuke*, în 1890. Cei care au obţinut titlul de *yokozuna* îl păstrează pe viaţă şi nu-l pierd chiar dacă sînt învinşi ulterior în concursuri. *Yokozuna* execută două stiluri de prezentări în timpul unui *dohyo-iri*: *unryu (2)* şi *shiranui (3)*. Lista oficială a deţinătorilor titlului de yokozuna este următoarea:

1. *Akashi* (sec. al XVII-lea)
2. *Maruyama* (1712-1749)
3. *Ayagawa* (1700-?)
4. *Tanikaze* (1750-1795), *Kajinosuke*
5. *Onogawa* (1758-1805)
6. *Ao-no-Matsu* (1791-1851)
7. *Inazuma* (1795-1877)
8. *Shiranui* (I, 1801-1854)
9. *Hide-no-yama* (1808-1862)
10. *Unryu* (1823-1891)
11. *Shiranui* (II, 1825-1879)
12. *Jinmaku* (1829-1903)
13. *Kimenzan* (1826-1871)
14. *Sakaigawa* (1843-1889)
15. *Ume-ga-tani* (I, 1845-1928)
16. *Nishi-no-Umi* (I, 1855-1908)
17. *Konishiki* (1867-1914)
18. *Ozutsu* (1870-1918)
19. *Hitakiyama* (1874-1922)
20. *Ume-ga-tani* (II, 1878-1927)
21. *Wakashima* (1876-1943)
22. *Tachiyama* (1877-1941)
23. *Okido* (1877-1916)
24. *Otori* (1887-1956)
25. *Nishi-no-umi* (II, 1880-1931)
26. *Onishiki* (I, 1855-1908), Kasugano
27. *Tochigiyama* (1892-1959)
28. *Onishiki* (II, 1892-1943)
29. *Miyagiyama* (1895-1943)
30. *Nishi-no-umi* (III, 1890-1933)
31. *Tsune no Hana* (1896-1960), Dewa-no-Umi
32. *Tamanishiki* (1903-1938)
33. *Musashiyama* (1909-1969)
34. *Minanogawa* (1903-1971)
35. *Futabayama* (1912-1968) *Tokitsukaze*
36. *Haguroyama* (1914-1969) *Tatsunami*
37. *Aki-no-Umi* (n.1914)
38. *Terukini* (1919-1977) Araiso
39. *Maedayama* (1914-1971), *Takasago*
40. *Asumafuji* (1921-1973)
41. *Chiyo-no-yama* (1926-1977)

42. *Kagamisato* (n.1922)
43. *Yoshibayama* (1920-1977)
44. *Tochinishiki* (n. 1925)
45. *Waka-no-Hana* (n. 1928)
46. *Asashi-Ho* (n. 1929)
47. *Kashiwado* (n. 1938)
48. *Taiho* (n. 1940)
49. *Tochi-no-Umi* (n. 1938)
50. *Sadanoyama* (n. 1938)
51. *Tama-no-Umi* (n. 1944)
52. *Kitanofuji* (n. 1942)
53. *Kitazakura* (n. 1940)
54. *Wajima* (n. 1948)
55. *Kita-no-Umi* (n. 1953)
56. *Wakamisugi (Waka no Hana)* (n. 1953)
57. *Mie no Umi*
58. *Chiyonofuji Mitsugu* (n. 1955)
59. *Futahaguro Koji* (n. 1963). Exclus în 1987.

YOL. „Zece" (în coreeană). V. și **NUMERE.**

YOMI. „Citire". Arta de a-i citi gîndul unui interlocutor sau unui adversar înainte chiar de a-l formula, iar în artele marțiale, de a putea să prevezi un atac. Acest *yomi* este în funcție de conceptul *ma-ai** și de conceptul *hyoshi**. Este echivalentul lui *ishin-den shin* (de la un spirit la celălalt) care este specific relațiilor curente ale japonezilor între ei, cuvîntul părîndu-li-se adesea inadecvat pentru a transmite un sentiment care nu ar fi fost formulat concis, eticheta sau convenienţele putînd să considere ca grosolană exprimarea acestuia. Este „a fi cu", o formă de compasiune adevărată. V. și **AI; GENSHIN; SAKKI.**

YON. „Patru" (în chino-japoneză). Sin.: *shi* (dar acest din urmă termen, omofon cu „mort" este folosit foarte rar). V. și **NUMERE.**

— **YON DAN.** „Al patrulea nivel", „al patrulea grad". V. și **DAN (1); HEIAN-KATA; KYUDAN; OBI; SPAȚIU.**

— **YONHON.** „Patru obiecte lungi" (în japoneză). V. și **NUMERE.**

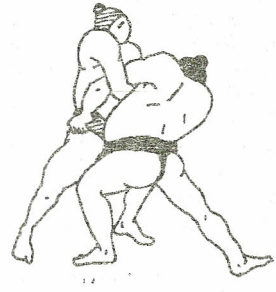
— **YONHON NUKITE. Karate.** Lovitură de împungere, aplicată cu cele patru degete ale mîinii întinse. În coreeană: *kwansu.* V. și **ARME; MÎINI; NUKITE.**

— **YONKYO. Aikido.** „Al patrulea principiu" *(kyo*)* din procedeele *katame-waza**, constînd în executarea unei apăsări dureroase asupra încheieturii pumnului lui *uke** (în punctul de acupunctură *shouzin yin*, pe suprafața interioară a antebrațului, „stăpîn al inimii"), cînd acesta atacă prin *shomen-uchi** sau prin *mune-dori**. V. și **TEKUBI-OSAE.**

— **YONNIN.** „Patru persoane" (în japoneză). V. și **NUMERE.**

— **YORI-ASHI. Karate.** Tehnică de deplasare prin glisarea simultană a picioarelor.

— **YORI-KIRI. Sumo.** Apucarea de centură a unui adversar pe sub brațele acestuia, ridicîndu-l și presîndu-l cu pîntecele. V. și **KIMARITE.**

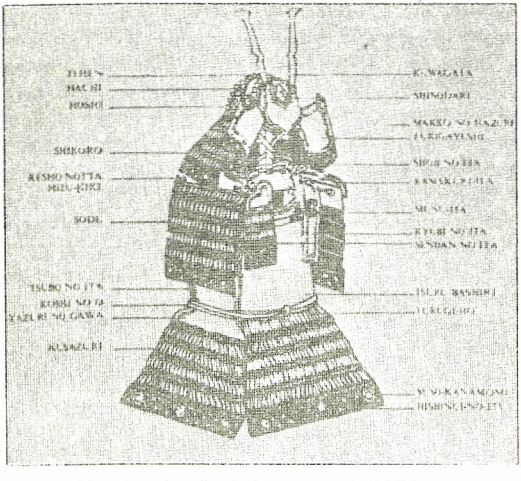


Yori-kiri

— **YORI-MODOSHI.** V. **KIMARITE.**

— **YORI-TAOSHI.** V. **KIMARITE.**

YOROI. Armură completă a unui *samurai**. Sin.: *kachu.* V. şi **ARMURĂ; KOGUSOKU.**



Yoroi de la sfîrşitul secolului al XI-lea

— **YOROI-DOSHI.** Pumnal mare, de care se foloseau *samuraii** pentru a străpunge armura unui duşman căzut la pămînt şi a-l ucide.

— **YOROI-KUMIUCHI.** Tehnici minore *(ko-budo*)* de arte marţiale ale şcolii *Yagyu Shingan-ryu* (întemeiată în 1603), folosind toate artele de luptă cu sabia şi corp la corp *(ju-jutsu*)*, în armură completă de *samurai**. V. şi **KOSHIRI-NO-KATA; KUMI-UCHI; YAGYU-RYU.**

YO-RYU. V. **HO-JUTSU; RYU.**

YOSEIKAN. Aikido. Şcoală independentă, fondată de către *Mochizuki Minoru* (n. 1907), unul din discipolii lui *Ueshiba Morihei**.

— **YOSEIKAN-BUDO.** Sinteză modernă a celor mai „eficace" tehnici din toate artele marţiale, creată de către *Mochizuki Hiroo*, fiul lui *Mochizuki Minoru.*

YOSHI. „Începeţi" — ordin dat de un arbitru pentru a se începe o luptă. V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 5, 8, 12, 19, 27.**

YOSHIAKI. V. **ASHIKAGA.**

YOSHIBAYAMI. V. **YOKOZUNA.**

YOSHINKAI. Aikido. Stil independent, creat de *Shioda Gozo*, unul din discipolii lui *Ueshiba Morihei**, orientat spre tehnica pură.

YOSHINKANE. V. **SHINDEN; FUDO-RYU.**

YOSHIKAWA-EIJI. V. **MIYAMOTO MUSASHI.**

YOSHIMATSU. V. **JUDO.**

YOSHIN-RYU. „Scoala inimii de salcie", scoală de *ju-jutsu** şi de *ken-jutsu**, întemeiată, potrivit tradiţiei, în anul 1732, de un medic din Nagasaki, *Akiyama Shinobu*, care, în cursul unei călătorii în China, ar fi învăţat tehnicile *hakuda** şi *kappo**. La întoarcerea sa în Japonia, a „inventat" 300 de mişcări de *ju-jutsu* după principiul non-rezistenţei (ca ramura de salcie care, sub greutatea zăpezii, se îndoaie pînă cînd zăpada cade eliberînd-o de povara ei). Aceste mişcări au stat la originea celor folosite în *judo** aşa cum l-a conceput *Kano Jigoro**. O altă tradiţie pretinde că această „creaţie" ar fi fost opera unui alt medic din Nagasaki, *Miura Yoshin*, ai cărui doi discipoli ar fi întemeiat, unul şcoala *Yoshin-ryu*, iar celălalt *Miura-ryu.* Dar poate că este vorba de una şi aceeaşi persoană. Sin.: *Yanagi-ryu.* V. şi **KUATSU; RYU.**

YOSHITSUNE (MINAMOTO NO ~) (1159-1189). Mare războinic care i-a permis fratelui său, *Minamoto no Yoritomo*, să învingă clanul *Taira* şi să stabilească guvernămîntul militar *(bakufu*)* la *Kamakura**, în 1185. Legenda povesteşte că, pe vremea adolescenţei, el l-a învins pe vestitul călugăr-tîlhar, *Benkei*. Acesta a devenit cel mai credincios camarad al său. Tot potrivit legendei, ştiinţa armelor i-ar fi fost predată lui *Minamoto no Yoshitsune* de către *tengu* (yamabushi** sau *ninja*)*. Atacat de fratele său, care era gelos pe popularitatea sa, *Minamoto no Yoshitsune* s-a sinucis. El este unul din cele mai celebre personaje de legendă din Japonia, prototipul *samuraiului**.

Minomoto no Yoshitsune.
Stampă din secolul al XVIII-lea

YOSOT. „Şase" (în coreeană). V. şi **NUMERE.**

YOSUTU. „Patru" (în japoneză). V. şi **NUMERE.**

YO-TEN. Judo. „Punct-cheie" al unei tehnici sau al unei mişcări.

YOWAKI. Se spune despre o persoană fără prea mult caracter sau personalitate, avînd un *ki** slab.

YUAN JIAO. V. **JIAO.**

YUAN QUAN. V. **QUAN.**

YUBI. „Degete". V. şi **MÎINI.**

— **YUBI-HASAMI. Karate.** Lovitură în „foarfece de degete". V. şi **HASAMI.**

YUDAN-JA. V. **YUDANSHA.**

YUDANSHA. Titlu japonez conferit celor care au obţinut unul sau mai mulţi *dan (1)**, într-o disciplină din artele marţiale. În coreeană: *yudan-ja*. V. şi **DANSHA; KYUDAN; MUDANSHA.**

YU-DACHI. V. **OMOTE.**

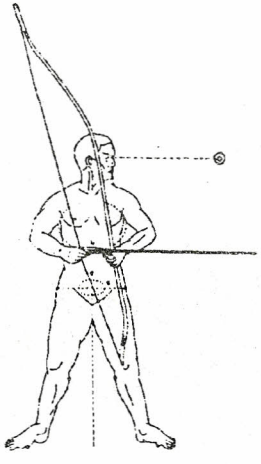
YUE-LIANG JIAO. V. **JIAO.**

YUE-SHI TAIDU. V. **TAIDU.**

YUGAKE. V. **YUMI.**

YUGA-MAE. Kyudo. A treia poziţie a trăgătorului cu arcul, constînd în prinderea arcului în mînă *(te-no-uchi)* şi punerea săgeţii, cu crestătura sa *(yahazu)*, în coardă. Arcul şi săgeata fixată sînt ţinute în faţa abdomenului, partea inferioară a corzii fiind situată în dreptul punctului *hara**. Capul drept, întors spre

ţintă, începe atunci ochirea *(monomi)*. V. şi **ARIAKE; ASHIBUMI; DOZUKURI; HANARE; HIKI-WAKE; KAI (2); UCHI-OTOSHI; ZANSHIN.**



Yuga-mae

YUK. „Şase (în coreeană). V. şi **NUMERE.**

YUKEN. Kendo. Se spune astfel atunci cînd armele *shinai** ale celor doi luptători se încrucişează. V. şi **MUKEN.**

YUKEUP-JA. V. **MUDANSHA.**

YUKI-CHIGAI. V. **OKU-IAI.**

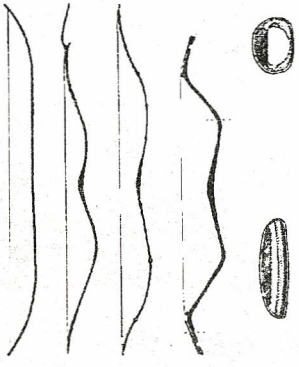
YUKI-ORE. V. **URA.**

YUKI-ZURE. V. **OKU-IAI.**

YUKO. Punctaj tehnic valorînd 5 puncte sau o jumătate de *ippon**. În vietnameză: *nua-diem*. V. şi **KOKA; REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 8, 14, 20, 24, 25, 26.**

YUMI. „Arc" japonez, asimetric, lung de aproximativ 2,20 m, confecţionat din lame de bambus *(nakago* şi *sobagi)* lipite între ele, uneori cu lame de merişor. Legături din ramuri de palmier le menţin lipite (clei de peşte). Mînerul este situat la treimea inferioară a arcului.

Pentru a întinde coarda mult înapoia urechii, arcaşul foloseşte mănuşi speciale *(yugake)* şi întrebuinţează o „crestătură mongolă". Puterea arcului japonez (foarte diferit de arcul mongol, simetric şi cu dublă curbură) nu este foarte mare. Ea este compensată însă de posibilitatea de întindere extrem de mare a corzii, ceea ce permite utilizarea de săgeţi foarte lungi. *Ninja** foloseau uneori un arc de tip mongol, foarte puternic şi eficace, de mică lungime (aproximativ 0,75 m). V. şi **KYUDO; YA; YABUSAME.**



Vechi arcuri japoneze

— **YUMI-KOBUSHI. Karate.** Articulaţia pumnului arcuită pentru a aplica *atemi**. V. şi **ARME; KOBUSHI.**

— **YUMI-SHIKI.** V. **SUMO.**

— **YUMI-UKE. Karate.** Apărare cu *yumi-kobushi*.

— **YUMITORI-SHIKI. Sumo.** Dans de ceremonie făcut cu un arc

(yumi)*, la sfîrşitul luptelor, de către *sumotori** de grad mijlociu sau mic. Acest dans a fost inaugurat de un arcaş numit *Miyai Ganzaemon*, care cîştigase, în 1575, o întrecere organizată la castelul *Azuchi* de către dictatorul militar, *Oda Nobunaga**. Acesta, pentru a-i răsplăti bravura, i-a dăruit 500 *koku* (un *koku* = 180 litrii) de orez şi un arc. Manifestîndu-şi bucuria, *Miyai* a executat pe loc, cu arcul în mînă, un dans în onoarea seniorului. De atunci, în amintirea acelui eveniment, are loc, la sfîrşitul fiecărui concurs de sumo, dansul de ceremonie cu arcul, *yumitori-shiki*. V. şi **DOHYO.**

YUP CHA GI. Tae-kwon-do. Lovitură de picior laterală, dată cu călcîiul, folosită mai ales ca lovitură de oprire, pentru a bloca înaintarea adversarului.

YUSEI-GACHI. „Învingător prin superioritate", victorie acordată unui luptător care, în timpul unui concurs, s-a dovedit superior în forţă şi în tehnică adversarului său, fără ca, totuşi, să fi putut obţine un *ippon** sau un *waza-ari**. V. şi **JUDO, REGLEMENTĂRI OFICIALE PENTRU COMPETIŢIA DE JUDO, ART. 8; KARATE, REGULAMENT AL COMPETIŢIEI DE KARATE-DO, ART. 21, 24, 27, 30.**

Dans de ceremonie cu arcul *(Yumitori-shiki)*, executat la încheierea unui turneu de *sumo*.

Z

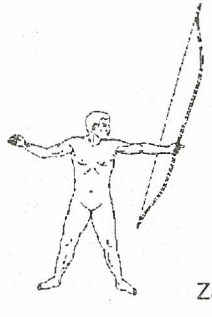
ZA. „Scaun".

— **ZABUTON.** V. **TATAMI.**

— **ZA-HO.** V. **SEI-ZA; SHIKKO; SHIWARI.**

ZANGFENG. V. **TAIJI-QUAN.**

ZANSHIN. Kyudo. A opta și ultima poziție a trăgătorului cu arcul, după lansarea săgeții *(hanare*).* Trăgătorul trebuie să rămînă în poziția finală a lansării săgeții cel puțin pînă cînd aceasta a atins ținta, fără a se mișca și fără a privi zborul săgeții, așteptînd ca încordarea musculară și nervoasă să scadă, înainte de revenirea la poziția inițială. El exprimă astfel ideea că tirul nu se termină niciodată. Sin.: *daisan.*



Zanshin

Karate., kendo, aikido. Stare de alertă sau de vigilență a luptătorului, înainte și după ce l-a lovit pe adversar, pentru a putea preveni orice replică ofensivă.

ZAN-TOTSU. „A se apropia și a lovi".

ZA-REI. Salut tradițional, executat în genunchi. V.și **REI; SALUTURI.**

ZA-ZEN. Poziție așezat *(sei-za)* „ghemuit" sau „în lotus", cu coloana vertebrală la vertical, capul drept, mîinile puse una peste alta, între coapse, cu dosul uneia în palma celeilalte, nemișcat. În această poziție, adepții filosofiei buddhiste *zen (1)*, (chan,* la chinezi) practică exercițiile de vid al gîndirii. În timpul poziției *za-zen* (aceasta nu este o poziție de meditație, practicantul trebuie într-adevăr să realizeze în minte vidul total, pentru a o face în întregime receptivă. Aceasta este gîndirea fără gîndire, *hishiryo,* o dimensiune a gîndirii fără cunoștință, experimentată în scopul revenirii la condiția umană normală, lipsită de orice contingențe. Este gîndirea *mushotoku**, fără scop și fără dorință de profit. Cel care va practica *za-zen* sperînd să obțină un cîștig, nu-și va atinge scopul. În *za-zen* contează numai poziția, respirația și atitudinea spiritului. În corp și în minte totul trebuie să fie liniștit, stabil, natural. Starea de *za-zen* pur este în acest caz echivalentul lui *satori**, libertatea pură a spiritului. Prin practicarea constantă a golirii conștiinței *(za-zen),* sau în timpul unei *sesshin** (perioadă de practică), *bushi** reușesc să obțină desăvîrșirea artei lor. Iată de ce *za-zen* se numea „religia *samurailor**".* Starea de *za-zen* intern (independent de poziție și de respirație) este inexplicabilă, căci *za-zen* este natura profundă a

omului, făcută esenţialmente din libertate. În vietnameză: *thien*. V. şi **MOKUSO; SATORI.**

ZEKI. V. **OZEKI; SEKI.**

ZEMPO-UKEMI. V. **UKEMI.**

ZEN (1). Şcoală filosofică japoneză a cărei origine se găseşte în doctrina *chan (2)* chineză (ea însăşi o adaptare a doctrinei sectei buddhiste *dhyana*), dar care s-a modificat, în Japonia, prin sentimentul *shinto** de venerare a naturii. Filosofia *zen* a fost introdusă în Japonia de călugărul *Eisai* (1141-1215), care aparţinea şcolii de gîndire chineză *linji* (sau *huang-long*), şi a creat ramura *rinzai-shu*, pe la 1191, apoi din nou, pe la 1227, prin *Dogen* (1200-1253) care, la întoarcerea sa din China, a creat ramura *soto-shu*. *Zen(1)* propune patru puncte de doctrină:

— transmiterea directă de la maestru la discipol a doctrinelor *dhyana* indiene (meditaţie transcendentală), fără a se recurge la scrierile buddhiste;

— totală independenţă a spiritului faţă de aceste scrieri;

— comunicarea directă a individului cu entitatea supremă;

— realizarea naturii lui Buddha (buddheitatea) în fiecare din noi.

Învăţătura *zen (1)* pune accentul pe cunoaşterea intuitivă *(satori*)*, obţinută în mod treptat sau dintr-o dată prin practicarea exerciţiilor de golire a conştiinţei *(za-zen*)*, respingînd teoria buddhistă şi indiană a transmigrării „esenţei" fiinţelor. *Zen (1)* manifestă o totală indiferenţă faţă de toate aspectele rituale ale religiilor (statui, icoane, ceremonii etc.). Pentru adeptul filosofiei *zen (1)*, este vorba nu numai de a vedea „natura lui Buddha" în toate lucrurile, ci chiar de a o realiza în propria sa natură *(kensho)*, ceea ce ar echivala cu *satori*. Această „realizare a stării lui Buddha" se numeşte *daigo tettei*. Spiritul *zen (1)*, detaşat de orice lucruri, dar în acelaşi timp prezent în întreaga realitate, foarte adesea subiacent celui al artelor marţiale, a fost foarte apreciat de *bushi**. În coreeană: *son*. În vietnameză: *xhien*. V. şi **KOKORO; MUSHIN; ZA-ZEN.**

ZEN (2). „Tot", „totalitate".

— **ZEN-EMPI. Karate.** Lovitură *(atemi*)* de cot, dată spre înainte, dar prin rotirea întregului corp pentru a o sprijini.

ZENGO-UNDO. Aikido. Exerciţii de antrenament constînd în executarea de pivotări pe loc.

ZENKAN. „Antebraţ". V. şi **BRAŢ.**

ZENKUTSU-DACHI. Karate, kendo. Poziţie fandată în faţă cu gamba avansată îndoită, iar cea din spate întinsă. V. şi **KIBA-DACHI; KOKUTSU-DACHI; POZIŢII; SOCHIN-DACHI.**

Zenkutsu-dachi

ZENPO-UKEMI. Karate. Cădere înainte şi lovirea solului cu palmele şi antebraţele pentru a dispersa unda de şoc. V. şi **TO-JIN-HO; UKEMI.**

ZENSHO MASATSUGU. V. **HOKI-RYU.**

ZEN-TENKAN. V. **TENKAN-HO.**

ZHANGFENG. V. **TAIJI QUAN.**

ZHENGJUE. V. **SATORI.**

ZHONG-PAI. V. **KUNG-FU.**

ZHONGGUO QUAN. „Pumn chinezesc", termen general chinezesc pentru a desemna toate formele de arte marţiale care folosesc mişcări diferite (dar puţine lovituri de pumn), destinate să dezvolte corpul şi spiritul. Se mai numesc şi *quanfa* („legea pumnului") sau *quanshu* („metoda pumnului"). Termenul de *kung-fu* (gong-fu)* se aplică numai cînd este vorba de exerciţii corporale, şi nu unui stil sau unei tehnici. Artele marţiale sînt numite mai curînd *wushu**. V. şi **SHAOLIN-SI.**

ZHU FUDO. V. **TANGLANG QUAN PAI.**

ZHUGAR. V. **TANG LANG QUAN PAI.**

ZHU SHUA. V. **UECHI-RYU.**

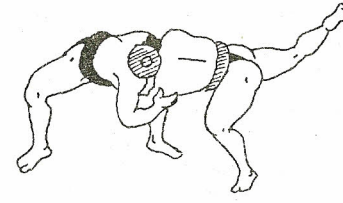
„ZOKU SUGATA SANSHIRO". V. **„SUGATA SANSHIRO".**

ZORI. Sandale din paie împletite, prinse de picior cu o baretă care trece printre degete. Acum aceste *zori* se fac din spumă de cauciuc sau din orice alte materiale plastice. Sin.: *tong*. V. şi **GETA.**

ZOUR XANEH. „Casa forţei", gimnaziu iranian unde luptătorii se întrunesc în luptă fără armă (*koshti*) şi fac exerciţii de îndemînare sau de forţă, cu sau fără accesorii (în general cu măciuci de lemn numite *mil*), în ritmul unor instrumente de percuţie. Exerciţiile se practică într-un fel de groapă pătrată sau hexagonală, *gowd*, cu solul de pămînt bătătorit. Luptătorii nu poartă decît chiloţi de piele brodată, strînşi la genunchi. Această luptă se aseamănă cu lupta turcească numită *kirpinar**. Exerciţiile zilnice în *zour xaneh* obligă la respectarea a numeroase reguli de curtoazie şi sînt întotdeauna făcute în numele lui Allah. Accesoriile folosite pentru exerciţii (dar nu şi pentru luptă) sînt în general greutăţi (*seng*), măciuci de lemn, (*mil*) şi un arc de fier a cărui coardă este un lanţ de fier (*kabadeh*). Luptătorii de *koshti* au corpul uns cu ulei. Scopul acestei lupte este de a-l doborî pe adversar la podea. Fiecare repriză durează aproximativ zece minute.

ZUBON. Pantaloni de *keikogi**.

ZUBU-NERI. Sumo. Tragerea de braţ a adversarului într-o parte şi spre sol pentru a-i accentua dezechilibrul lateral şi a-l face să cadă. Sin.: *tsubu-neri.*



Zubu-neri

ZUKI. V. **TSUKI.**

ZUSA. În vechea Japonie, războinicii pedeştri, recrutaţi în general din popor. Ei foloseau arme foarte variate şi purtau, după grade, un fel de armură uşoară *(kogu-soku*)*, cu o cască din piele lăcuită (*kasa*), sau nu aveau nici-un fel de echipament de protecţie. *Zusa* au fost primii războinici japonezi care au folosit în bătălii arme de foc. V. şi **KAKUSHI.**

ZUYANMEN. Şcoală chineză de box *(wushu*)*, înrudită cu ramura „internă" *(neijia*)* a tradiţiei *Shaolin-si**.

Bibliografie

În ultimii douăzeci de ani, numărul lucrărilor consacrate diferitelor aspecte ale artelor marţiale a sporit în mod considerabil. Majoritatea acestora sînt în limba engleză, publicate fie în Statele Unite, fie în Japonia şi doar o parte dintre ele au fost traduse în limba franceză, În Franţa, efortul de publicare este intens şi în fiecare an apar noi titluri. Primele lucrări s-au referit la *judo* şi la *aikido,* după aceea au apărut cele despre *karate;* în sfîrşit, au venit la rînd cărţile care tratează despre artele marţiale chineze *(wushu, kung-fu)* şi vietnameze, precum şi cele consacrate unor discipline deosebite, cum ar fi *kobudo, ninjutsu* etc. Reproducem mai jos cîteva titluri, în majoritate franceze, care ni s-au părut mai interesante. În afară de acestea, există un anumit număr de reviste, editate de federaţii precum şi de publicişti particulari, care oferă informaţii ample.

Un mare număr de lucrări, privind toate aspectele legate de artele marţiale, sînt publicate de Judogi (107 Bd. Beaumarché, 75.003 Paris), de Sedirep (37 rue de la Belle-Feuille, 92 Boulogne) de Editura Amphora (14 rue de l'Odeon, 75.006, Paris, care publică, printre altele, *L'Encyclopédie des Arts martiaux,* condusă de Roland Habersetzer) etc.

Semnalăm, de asemenea, publicarea de către Judogi, la Paris, de planşe desenate, cuprinzînd diferitele mişcări şi *kata* din artele marţiale, foarte folositoare tuturor *budoka.*

REVISTE

Bushidô, Arts martiaux d'aujourd'hui. Lunară, 25, Av. Raymond-Poincaré, 75116 Paris.

Karate, Sports de combat et arts martiaux. Lunară, 2 bis, rue Mercoeur, 75011, Paris.

Judo, revistă a F.F.J.D.A.

Wa-jutsu, revistă a F.F.W.J. Trimestrială, 1, Chemin de Puech-Long, 34430 St. Jean-de-Vedas.

Dojo, arts martiaux. Lunară. S.I.A.M., 1, rue du Château-d'eau, 75010, Paris (4, rue des Apennins, 75017, Paris).

GENERALITĂȚI

Cele mai bune lucrări rămîn următoarele:

În engleză:

Don F. Draeger. *Classical Bujutsu, Classical Budô, Modern Bujutsu and Budô* (3 vol.). Weatherhill, Tokyo, 1973.

De același autor, asociat cu Robert W. Smith: *Asian Fighting Arts.* Kodansha, Tokyo, 1969.

În franceză:

Mochizuki, H. et D. Zimmermann, *Arts martiaux traditionnels,* Sedirep, 1971.

Ratti, Oscar et Adèle Westbrook, *Guide des arts martiaux,* La Courtille, Paris, 1976.

Random, Michel, *Les arts martiaux ou l'esprit des budô,* Nathan, Paris, 1977.

AIKIDO

Abe Tadashi. *L'Aikido, l'arme et l'esprit des samourai japonais,* Chiron, Paris, 1958.

Mochizuki, *Manuel complet de aikido,* Paris, 1956.

Protin, André, *Aikido, un art martial, une autre manière d'être,* Dangles, St. Jean-de-Braye, 1977.

Shioda Gôzô, *Dynamic aikido,* Kodansha, Tokyo, 1968.

Thielemans, Tony, *Guide Marabout de l'aikido et du kendô,* Verviers, 1967.

ARTE MARȚIALE VIETNAMEZE

Phan Toan Châu, *Vovinam Viêt Vô Dao dynamique,* Sedirep, 1985.

Fédération Française de Qwan-ki-do. *Cahiers techniques.* F.F.Q.K.L.D., 1, rue Denfert-Rocherau, 34200-Sète.

JUDO

Abe Ichirô, *Jûdô de A a Z.*

Adami, J. P. et G. Couturier, *Jûdô,* A. Colin, Paris, 1976.

Awazu S., *Méthode de jûdô au sol,* Chiron, Paris, 1974.

Barioli, César, *Le jûdô en douze leçons,* De Vecchi, Paris, 1974.

Baudot, G., G. Pelletier, Cl. Urvoy, *Jûdô supérieur,* Sedirep, 1976.

Courtine H., Paul Bonet Maury, *Le Jûdô,* Denoël, Paris, 1974.

Godet, Robert J., *Tout le jûdô,* Amiot-Dumont, Paris, 1952.

Habersetzer, R., *Jûdô pratique, du débutant a la ceinture noire,* Amphora, Paris.

Hamot, Cl., *Jû no kata,* Sedirep, 1969.

Hamot, Cl., G. Pelletier, Cl. Urvoy. *Kime no kata,* Sedirep, 1970.

Herman, Pierre, *Pratique du Jûdô,* Arthaud, Paris, 1976.

Jazarin, J. -L., *L'esprit du jûdô,* Ed. du Pavillon, Paris, 1968.
Jûdô Kodôkan (revue du), *Vérités sur le jûdô japonais,* Paris, 1963.
Klein, Yves, *Les fondements du jûdô, les kata,* Grasset, Paris, 1954.
Mahito Ogo, *Le jûdô,* Flammarion, Paris, 1975.
– *Techniques du jûdô,* Flammarion, Paris, 1976.
Masnières, J. -L., *Jûdô au sol, jûdô d'attaque, jûdô éducatif, jûdô sportif* (4 vol.), Amphora, Paris, 1974-1976.
Pujol, Jean, *Le Jûdô du Kôdôkan,* „Médecine 53", Paris, 1953.
Quidet, Chr., *L'aventure du Jûdô francais,* Solar, Paris, 1973.
Renault, J. -F., *Le Jûdô en dix leçons,* Hachette, Paris, 1976.
Renault, J. -F., Coche, J. -P., *Le jûdô: la technique, la tactique, l'entrainement,* R. Laffont, Paris, 1976.
Robert, Luis, *Guide Marabout de Jûdô,* Verviers.
Valin, Alain, *Maîtrise et puissance par le jûdô, au sol, suivi des kuatsu,* Oliven, Paris, 1956.

JU-JUTSU

Fradet, *Atemi du Jû-jutsu en bandes dessinées* (2 vol.), Judogi, Paris.
Habersetzer, R., *Le Guide du Jû-jutsu et du Ki-ai,* Verviers, 1978.
Pariset, Eric, *Jû-jutsu self-défense,* Judogi, Paris.
Quero. J., *Jû-jutsu et jûdô* (6 vol.).

KARATE

Bluming, Jon Kurosagi Kenji, *Kyokushinkai Karate,* Sedirep, 1969.
Belrhiti, P., *Karate Wado-ryû.*
Dandan, Cl., *Karate: l'arbitrage en compétition,* Chiron, Paris, 1973.
Delcourt, *Techniques du Karate,* Chiron, Paris, 1966.
Gruss, *Le Karate moderne,* Sedirep.
F.F.K.M.A., *La véritable histoire du Karate.*
Habersetzer, R., *Karate pour ceintures noires,* Amphora, Paris, 1975.
– *Karate.* Bull. Marabout, Verviers, 1969.
– *Karate pour les jeunes, Karate de la tradition, Karate-dô Katas, Shôtôkan Karate-dô, Karate-dô I-II,* Ed. Amphora, Paris.
Karate en bandes dessinées, Judogi.
Mochizuki, Zimmermann, *Le Karate-dô,* Sedirep, 1974.
Morvan-Denègre, Franck, *Karate en trois jours,* Solar, Paris, 1976.
– *Karate invincible et sportif,* Solar, 1976.
Nambu Yoshinao, *Le Karate Sankukai,* Ed. de L'Homme, Paris, 1976.
– *Karate par ceintures.* Chiron, Paris, 1974.
Nguyen, *Karate pour tous,* Judogi.
Nakayama, M., *Karate Kata, Heian 2 -3.* Tokyo, 1970.
Paschy, R., *Karate: technique et efficacité,* Chiron, Paris, 1976.
Sanchez, F., *L'essentiel sur le Karate,* Maloine, Paris, 1976.
Tokitsu Kenji, *La voie du Karate, pour une théorie des arts martiaux japonais,* Le Seuil, Paris, 1979.
Vincent, Dominique, *Karate Story,* Sté Nelle des Ed. de France, Paris, f.d.

KENDO, IAI-DO

Delorme, *Iai-dô, le tranchant du sabre.*
Renez, J. -P., *Musô Shinden-ryû Iai-dô.*
Tiki Shewan, Malcom, *Iai, l'art du sabre japonais,* Cannes, 1983.

NINJA

Adams, Andy, *Ninja, the Invisible Assassin.* Los Angeles, 1970.
Draeger, Don F., *Invisible Man with Secret Weapons,* "This is Japan" 9, 1962.
– *Ninjutsu, the Art of Invisibility.* Lotus Press, Tokyo, 1981.
Finn, Michael, *The Art of Shuriken.* Crompton, Londres, 1983.
Gruzanski, Ch., *Spike and Chain,* Tuttle, Tokyo, 1968.
Habersetzer, R., *Ninjutsu, Ninja les guerriers de l'ombre.* Amphora, Paris, 1987.
Habumi Masaaki, *Ninjutsu, History and Tradition,* Hollywood, 1981.
Hayes, Stephen, *Ninja I: Spirit of the Shadow Warrior,* L.A., 1980.
– *Ninja II: Warrior Ways of Enlightenment,* Los Angeles, 1981.
– *Ninja III: Warrior Path of Togakure.* Los Angeles, 1982.
Lecoeur, *Les couteaux de jet.*

SUMO

Sargeant, J.A., *Sumô, the Sport and the Tradition,* Tuttle, Tokyo, 1959.
Thibault, Cl., *Sumô, l'origine des arts martiaux,* Nelles Ed. Baudinière, Paris, 1978.

TAE-KWON-DO

Lee Kwan Young, *Le Tae-kwon-do,* Sedirep, 1971.
– *Tae-kwon-do Tae-geug Poom-se,* Sedirep, 1977.
Pardoel, *Tae-kwon-do,* In *Encyclopédie par l'image,* Paris.
Trochet, *Le Tae-kwon-do officiel.*

WUSHU, KUNG-FU

Barioli, César, *Le Kung-fu,* De Vecchi, Paris, 1985.
Habersetzer, R., *Kung-fu, art et technique.*
– *Kung-fu de combat, technique du Shaolin.*
– *Taiji Quan, Sport et culture.* Ed. Amphora, Paris.

ISTORIE

Elisseeff, Danielle et Vadime, *La civilisation japonaise,* Arthaud, Paris, 1974.
Frédéric, Louis, *Japon, l'Empire éternel,* Le Félin, Paris, 1985.

– *La vie quotidienne au Japon a l'époque des Samurai* (1185-1603), Hachette, Paris, 1968.
– *La vie quotidienne au Japon au début de l'époque moderne* (1868-1912). Hachette, Paris, 1984.
Maraini, Fosco, *Japon,* Arthaud, Paris, 1959.

FILOSOFIE

Cooper, J.C., *La philosofie du Tao,* St. Jean-de-Braye.
Denshimaru Taisen, *Zen et arts martiaux,* Seghers, Paris, 1977.
Durkheim, Karlfried, *Hara, centre vital de l'homme,* La Colombe, Paris, 1964.
Herrigel, Eugen, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir a l'arc,* Dervy, Paris, 1970.
Nitobe Inazô, *Le Bushidô, âme du japon,* Payot, Paris, 1927.
Suzuki, D.T., *Le tir a l'arc,* L. Border, Paris, 1960.
Watts, Alan W., *L'esprit du Zen,* Dangles, St. Jean-de-Braye.

DIVERSE

Aoki Hiroyuki, *Shintaidô, A New Art of Movement and Life Expression,* San Francisco, 1982.
Doshin Sô, *Shôrinji-kempô,* Japan Publ. Trade C°, San Francisco, 1970.
Floquet, A., *La défense individuelle de soi-même ou d'autrui.*
Habersetzer, R., *Guide Marabout de la self-défense,* Verviers.
– *Nunchaku-Tonfa.*
Helley, *Memento du Yôseikan Budôka,* Féd. Française de Yôseikan Budô.
Hernaez, *Le Tai-jutsu* (2 vol.), Sedirep.
Mochizuki, Michaud, *Le Yôseikan Budô.*
My, Nunchaku en bandes dessinées (2 vol.), Judogi, Paris.
Nanbu, *Le Nunchaku,* Sedirep.
Paschy – *Kick-boxing „Muay Thai",* Sedirep.
Quero, J., *Wa-jutsu,* St. Jean-de-Vedas, 1984.
Thibault, *Soixante photos de Self-défense.*
Verhille, P., *Les bases fondamentales du Nunchaku de combat.*
Yoshikawa Eiji, *Musashi. La pierre et le sabre,* urmată de *La parfaite lumière.* Bailland, Paris, 1985.